



# 11月 献立一覧表

2025年11月 [高山ちどり]

						1(土)	2(日)
朝食						◎和定食 中華粥 ソーセージの和風炒め オレンジゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ボイルワインナー 人参マリネ 牛乳
昼食						◎お一日 赤飯 さわらの塩麹焼き ふろふき大根 インゲンのおかか和え 渦巻き麩のすまし汁	ごはん 豚じゃが 茄子の甘辛炒め 白菜の梅和え ごぼうのみぞ汁
中間食						厚切りバウム	やわらかおかき(のり塩)
夕食						ごはん 鶏肉の香草焼き 炒めビーフン ☆さつま芋サラダ	ごはん あじの竜田揚げ レンコンの金平 ピーマンとツナの和え物



# 11月 献立一覧表

2025年11月 [高山ちどり]

	3(月)	4(火)	5(水)	6(水)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	◎洋定食 食パン・りんごジャム 冬瓜のクリーム煮 パプリカのサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 じゃが芋の炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ワインナーソテー コーンサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 しろ菜の中華炒め グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ピーマンの炒め物 トマトペンネサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 スナックエンドウのそぼろ炒め 梨ゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳
昼食	ごはん たらの西京焼き 麩の卵とじ うまい菜の和え物 そうめんのすまし汁	◎Aメニュー カレイのタルタル焼き ◎Bメニュー 豚肉と大豆のトマト煮 ◎共通料理◎ ごはん かぼちゃコロッケ 玉ねぎとハムのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 野菜つみれの煮物 小松菜のゆず和え さつま芋のみぞ汁	他人丼(豚) ☆大根の炒り煮 チンゲン菜の辛子和え 麩のみぞ汁	ごはん あじの梅香焼き 茄子の煮物 ブロッコリーのおかか和え 具沢山のみぞ汁	ごはん 豆腐と海老の中華あん シユーマイ 胡瓜の錦糸和え 春雨スープ	ごはん 鶏肉の南部焼き 大豆の煮物 小松菜の土佐酢和え かぼちゃのみぞ汁
中間食	焼きドーナツ(いちご)	もみじ饅頭	ミニエクレア	今川焼き(こしあん)	◎季節の和菓子 栗薄皮まんじゅう	ドームケーキ(キャラメルチョコ)	プリン
夕食	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 カニシユーマイ オクラのドレッシング和え	ごはん 和風オープンオムレツ 和風スパゲティー <sup>1</sup> 大根の浅漬け	ごはん さわらの生姜煮 豆腐田楽 インゲンのマヨネーズ和え	ごはん 白身魚のムニエル・カレー風味 肉団子のコンソメ煮 コールスローサラダ	ごはん 鶏肉の治部煮 竹輪の天ぷら 人参の青のりサラダ	ごはん ぶりのしょうゆ焼 ほうれん草の炒り煮 じゃが芋のごま和え	ごはん たらの粕煮 冬瓜の銀あん マカロニサラダ



# 11月 献立一覧表

2025年11月 [高山ちどり]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン 野菜のコンソメ煮 うの花サラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 茄子の煮浸し マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン カリフラワーのケチャップ炒め オクラのドレッシング 和え 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 肉団子の煮物 ももゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ボイルワインナー 野菜サラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 イカ団子の煮物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントウガ 和風ポトフ スペゲティサラダ 牛乳
昼食	◎郷土料理(徳島県) 金時豆入りばら寿司 切干大根の炒め煮 しろ菜の塩昆布和え 赤出汁	ごはん 酢鶏 ブロッコリーの香味炒め レンコンサラダ 小松菜のスープ	ごはん 銀ひらすの幽庵焼き ☆かぼちゃのいとこ煮 ひじきのマヨサラダ 玉ねぎのみぞ汁	◎Aメニュー コロッケ・白身フライ ◎Bメニュー 豚肉のスタミナ炒め ◎共通料理◎ ごはん 小松菜の煮浸し 春雨サラダ 冬瓜のすまし汁	ごはん さわらの煮付け 和風ジャーマンポテト ☆ピーマンの和え物 豆腐のみぞ汁	◎いいごはん さつま芋ごはん 豚肉の甘辛炒め さんまの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 水菜のすまし汁	ごはん 鶏肉の豆乳煮込み 春巻き ☆レタスサラダ ☆中華スープ
中間食	おかしなバナナ	クレープ(あまおう)	お芋のプチタルト	抹茶水ようかん	ふんわりたい焼き(こしあん)	やわらかおかき(のり塩)	安納芋ムース
夕食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ☆さつま芋の甘煮 インゲンとツナのレモン風味和え	ごはん 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー じゃが芋のマスタードサラダ	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 うまい菜のごま酢和え	ごはん 千草焼き がんもの含め煮 チンゲン菜のワサビ和え	ごはん ハンバーグ マカロニのクリーム煮 人参のマリネ	ごはん さばの山椒焼き 茄子の炒め物 胡瓜とツナのサラダ	ごはん 肉味噌豆腐 竹輪のあおさ炒め カリフラワーの甘酢和え



# 11月 献立一覧表

2025年11月 [高山ちどり]

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール ブロッコリーのソテー <sup>もやしのドレッシング</sup> 和え 牛乳	◎和定食 芋粥 野菜炒め 梨ゼリー <sup>牛乳</sup>	◎洋定食 食パン・りんごジャム スナックエンドウのマスタード炒め トマトペンネサラダ <sup>牛乳</sup>	◎和定食 中華粥 キャベツの炒め煮 マスカットゼリー <sup>牛乳</sup>	◎洋定食 ロールパン スクランブルエッグ ポテトサラダ <sup>牛乳</sup>	◎和定食 五目雑炊 ウインナーの炒め物 グレープゼリー <sup>牛乳</sup>	◎洋定食 食パン・いちごジャム インゲンのソース炒め かぼちゃサラダ <sup>牛乳</sup>
昼食	ごはん 豚肉と野菜の煮物 炒めビーフン ☆かぼちゃサラダ とろろ昆布のすまし汁	◎季節のお料理 わかめご飯 季節の天ぷら かぶと里芋の粕煮 ほうれん草の真砂和え 花麩のすまし汁 上生 柿	ポークカレー 福神漬け パプリカサラダ ヨーグルト(ブルーベリーリース)	◎Aメニュー 銀ひらすの塩焼き ◎面前提供(本館3F・4F) だし巻き卵	◎Aメニュー 鶏肉のしょうゆ麹焼き ◎Bメニュー ぶりの西京焼き ◎共通料理◎ ごはん レンコンの金平 ブロッコリーのサラダ あげのみそ汁	ごはん ☆肉団子と白菜の生姜煮 茄子の田楽 小松菜のごま和え はんぺんのすまし汁	ごはん 豚肉のトマト煮 しろ菜のソテー <sup>オニオンサラダ</sup> マンゴー缶
中間食	もみじ饅頭	厚切りバウム	焼きドーナツ(いちご)	ショコラフランボワ	ミニエクレア	今川焼き(こしあん)	ドームケーキ(キャラメルチョコ)
夕食	ごはん カレイの柚子香煮 ☆玉子焼き(紅生姜) ごぼうサラダ	ごはん 鶏肉のソテー(ステーキソース) インゲンの塩だれ炒め 白菜のゆかり和え	ごはん たらのねぎソース ひじきの炒め煮 しろ菜の土佐和え	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 厚揚げと大根の煮物 からし菜の酢味噌和え	ごはん 白身魚の香草焼き さつま芋のバター醤油炒め ☆スパゲティサラダ	ごはん あじの照り焼き 揚げ出し豆腐 オクラの辛子和え	ごはん 中華風玉子焼き(あんかけ) 焼き餃子 ほうれん草の中華和え



# 11月 献立一覧表

2025年11月 [高山ちどり]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン ボイルワインナー 人参の青のりサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 ピーマンのバター醤油炒め マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 レースントッグ 野菜炒め うの花サラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 肉団子の煮物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール 小松菜のコンソメ煮 コーンサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 スナックエンドウの塩昆布炒め ももゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム ポトフ風 パプリカのサラダ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の土佐酢和え ごぼうのみぞ汁	ごはん 銀ひらすのピーナッツ焼き ほうれん草の卵炒め マカロニサラダ 中華スープ	◎Aメニュー ハンバーグ(デミグラスソース) ◎Bメニュー さわらの明太マヨ焼き ◎共通料理◎ ごはん じゃが芋のカレー風味炒め コールスローサラダ コンソメスープ	切干大根の炊き込みごはん ぶりの生姜煮 炒り豆腐 からし菜のごま味噌和え かき玉汁	◎郷土料理 ほうとう 静岡おでん 胡瓜のゆず和え	ごはん カニクリームコロッケと海老フライ ほうれん草のソテー <sup>1</sup> 人参サラダ コンソメスープ	ごはん カレイの粕煮 インゲンのそぼろ炒め 春雨の和え物 えのきのすまし汁
中間食	お芋のプチタルト	プリン	抹茶水ようかん	クレープ(あまおう)	おかしなバナナ	ショコラフランボワ	ふんわりたい焼き(こしあん)
夕食	ごはん さばの味噌煮 コロッケ スナックエンドウのナムル	ごはん 筑前煮 竹輪の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え	ごはん 春雨と豚肉の炒め物(チャブチ風) がんもの含め煮 カリフラワーの梅和え	ごはん 豚肉の塩だれ炒め しろ菜の煮浸し ☆レンコンサラダ	ごはん あじの蒲焼き ブロッコリーの炒め物 大豆サラダ	ごはん 銀ひらすの焼き浸し 麸の卵とじ ひじきの和風サラダ	ごはん 豆腐ステーキ 茄子の煮浸し 大根と水菜のサラダ