2026年

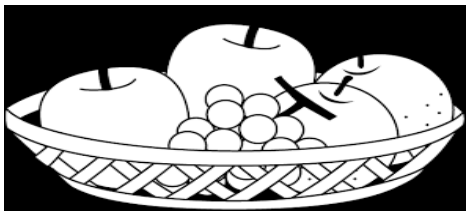
11月の献立表　夕食

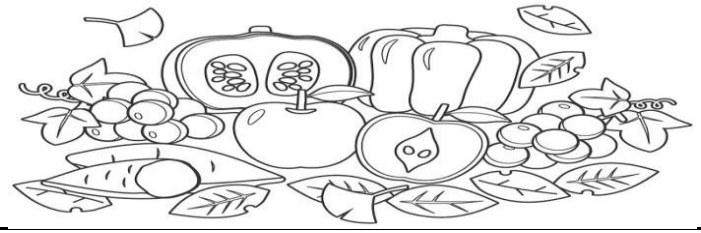
※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時までに。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

2 (月) ・お赤飯 ・鮭のｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ・親子煮　・じゃが高菜 317kcal　18.5g　2.05g	3 (火) ・メンチカツ ・ふろふき大根 ・ひじき入りサラダ ・茸の当座煮 292kcal　7.6g　1.63g	4 (水) ・揚げ出し豆腐 ・白身魚の胡麻風味焼 ・マカロニサラダ ・青菜のおかか和え 264kcal　14.3g　1.85g	5 (木) ・赤魚の味噌漬け ・豚肉とごぼうの炒め煮 ・切昆布の煮物 ・わかめの酢物 205kcal　19.2g　1.38g	6 (金) ・豚肉の生姜焼き ・青菜の海鮮あん ・南瓜の煮物 ・人参パインサラダ 225kcal　15.1g　1.66g	7 (土) ・白身魚の竜田揚げ ・筑前煮 ・ナポリタンスパゲティ ・青菜のポン酢和え 231kcal　17.0g　1.70g
9 (月) ・アジフライ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・さつま揚げと人参の甘辛煮 ・もやしのカレー酢 253kcal　18.0g　1.20g	10 (火) ・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・白和え ・ブロッコリーのおかか和え 299kcal　20.6g　2.66g	11 (水) ・鯖の味噌煮 ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・里芋の含め煮 ・煮卵 319kcal　22.4g　1.83g	12 (木) ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の辛子和え 303kcal　16.3g　1.99g	13 (金) ・白身魚の薬味ソース ・ポークビーンズ ・茸と人参の炒め物 ・さつま芋の甘露煮 259kcal　16.5g　1.86g	14 (土) ・鶏の唐揚げ ・厚揚げの煮物 ・茄子の田楽 ・えのきの酢物 329kcal　19.4g　1.49g
16 (月) ・おでん ・焼き魚 ・イカのマリネ ・青菜の海苔和え 282kcal　20.9g　2.87g	17 (火) ・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・五色酢物 ・昆布の佃煮 281kcal　20.9g　2.17g	18 (水) ・八宝菜 ・白身魚の竜田揚げ ・白和え ・春雨の酢物 221kcal　18.4g　2.04g	19 (木) ・白身魚の蒸し焼き ・がんもどきの煮物 ・厚焼き玉子 ・ミートボール 235kcal　22.0g　1.88g	20 (金) ・酢豚 ・赤魚の味噌漬け ・五目きんぴら ・青菜の胡麻和え 232kcal　17.1g　2.44g	21 (土) ・煮魚（ごぼう添え） ・焼きビーフン ・ベーコンとじゃが芋のチーズ焼 ・わかめの酢物 200kcal　17.1g　2.13g
23 (月) ・白身魚のﾄﾏﾄｿｰｽかけ ・高野豆腐の煮物 ・いんげんの胡麻味噌 ・しゅうまい 207kcal　18.1g　2.44g	24 (火) ・鶏の豆板醤焼き ・厚揚げの茸あん ・しらたきの酢物 ・じゃが高菜 334kcal　20.6g　1.34g	25 (水) ・白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼 ・車麸の煮物 ・ひじきの煮物 ・青菜の胡麻和え 187kcal　17.0g　3.04g	26 (木) ・コロッケ ・焼き魚 ・コールスローサラダ ・炒り卵 354kcal　17.7g　1.93g	27 (金) ・鮭と南瓜のマリネ ・高野豆腐の卵とじ ・じゃが芋の薄甘煮 ・煮豆 280kcal　18.0g　1.26g	28 (土) ・豚肉のスタミナ炒め ・赤魚の味噌漬け ・蓮根の土佐煮 ・山芋の梅肉和え 257kcal　20.4g　1.53g
30 (月) ・鯖の中華風揚げ煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・人参サラダ ・青菜のおかか和え 295kcal　17.0g　1.32g					







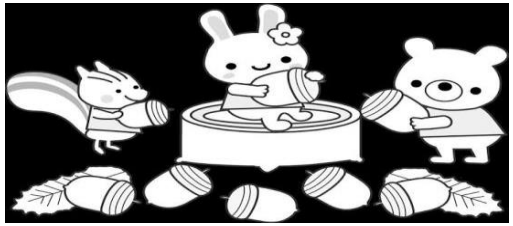
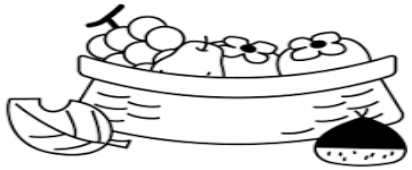
配食サービスセンター
みんなのキッチン
ふくつ
☎0940-42-8848

2026年

11月の献立表　昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時までに。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

2 (月) ・白身魚の南蛮漬け ・肉じゃが ・白和え ・昆布の佃煮 273kcal 20.5g 1.68g	3 (火) ・豚肉の生姜焼き ・生揚げの煮物 ・人参シリシリ ・春雨の酢物 271kcal 17.2g 1.40g	4 (水) ・鯖の中華風揚げ煮 ・焼きビーフン ・南瓜の甘酢 ・しゅうまい 327kcal 16.8g 1.28g	5 (木) ・酢豚 ・焼き魚 ・里芋の田楽 ・煮卵 306kcal 20.0g 2.64g	6 (金) ・煮魚（ごぼう添え） ・高野豆腐の卵とじ ・ひじきの煮物 ・えのきの酢物 203kcal 21.7g 2.16g	7 (土) ・キーマカレー ・イカフライ ・人参サラダ ・牛乳寒 277kcal 17.3g 2.19g
9 (月) ・鯖のつけ焼き ・五目春雨 ・さつま芋の天ぷら ・わかめの酢物 254kcal 15.3g 0.95g	10 (火) ・白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼 ・車麸の煮物 ・ポテジャコサラダ ・ミートボール 262kcal 18.4g 3.14g	11 (水) ・豚肉のスタミナ炒め ・がんもどきの煮物 ・五色酢物 ・青菜の胡麻和え 249kcal 16.2g 1.86g	12 (木) ・鮭と南瓜のマリネ ・高野豆腐の煮物 ・おからの炒り煮 ・青菜の海苔和え 231kcal 15.3g 1.73g	13 (金) ・コロッケ ・赤魚の味噌漬け ・ひじき入りサラダ ・糸コンと人参の明太子和え 255kcal 12.2g 1.68g	14 (土) ・白身魚の蒸し焼き ・親子煮 ・里芋の含め煮 ・春雨の酢物 259kcal 22.5g 2.05g
16 (月) ・煮魚（ごぼう添え） ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・五目きんぴら ・ブロッコリーの酢味噌かけ 215kcal 17.7g 1.87g	17 (火) ・鶏のカレー風味焼き ・ごぼうの南蛮煮 ・ひじきの煮物 ・山芋の梅肉和え 304kcal 19.0g 1.94g	18 (水) ・アジフライ ・筑前煮 ・コールスローサラダ ・青菜の胡麻和え 284kcal 17.6g 1.63g	19 (木) ・厚揚げの五目あん ・鶏のオーブン焼き ・ナポリタンスパゲティ ・わかめの酢物 308kcal 17.7g 1.38g	20 (金) ・白身魚のレモン照焼 ・肉じゃが ・竹輪の磯辺揚げ ・三色ナムル 271kcal 21.9g 1.35g	21 (土) ・スペイン風オムレツ ・豚肉とごぼうの炒め煮 ・マカロニサラダ ・さつま芋の甘露煮 369kcal 15.8g 1.94g
23 (月) ・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・茸と人参の炒め物 ・青菜のおかか和え 302kcal 20.7g 2.81g	24 (火) ・鮭のｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ・南瓜のそぼろ煮 ・青菜の煮浸し ・わかめの酢物 254kcal 14.4g 1.87g	25 (水) ・八宝菜 ・白身魚の竜田揚げ ・厚焼き玉子 ・もやしのカレー酢 216kcal 16.3g 1.80g	26 (木) ・赤魚の味噌漬け ・肉団子と白菜の煮物 ・白和え ・人参パインサラダ 222kcal 18.4g 1.76g	27 (金) ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・じゃが高菜 304kcal 15.7g 1.77g	28 (土) ・麻婆豆腐 ・白身魚の胡麻風味焼 ・豆とりんごのサラダ ・青菜の海苔和え 242kcal 18.9g 2.18g
30 (月) ・メンチカツ ・山芋の煮物 ・しらたきの酢物 ・茸の当座煮 302kcal 9.4g 1.14g					

配食サービスセンター
みんなのキッチン
ふくつ
☎0940-42-8848