

2025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。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
◎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。

配食サービスセンター
みんなのキッチン
ふくつ
☎0940-42-8848



Instagram
ム配信中



1
・お赤飯 ・じゃが高菜
(土)・鮭のコーンマヨネーズ焼
・親子煮
・キャベツと竹輪の
・酢味噌和え
331kcal 19.5g 2.05g

3 (月)・鶏の唐揚げ ・山芋の煮物 ・茄子の田楽 ・わかめの酢物 330kcal 19.8g 1.85g	4 (火)・八宝菜 ・赤魚の味噌漬け ・ひじきの煮物 ・山芋の梅肉和え 169kcal 15.5g 2.05g	5 (水)・揚げ出し豆腐 ・白身魚の黄金焼 ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え 270kcal 14.9g 1.75g	6 (木)・赤魚の味噌漬け ・牛肉のしぐれ煮 ・切昆布の煮物 ・糸寒天の酢物 277kcal 17.8g 1.42g	7 (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 231kcal 14.5g 1.75g	8 (土)・白身魚の竜田揚げ ・筑前煮 ・ナポリタンスパゲティ ・野菜のマヨネーズ和え 307kcal 18.6g 2.17g
10 (月)・海老フライ ・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 283kcal 17.4g 1.99g	11 (火)・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・白和え ・いんげんの胡麻和え 272kcal 18.9g 2.61g	12 (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 ・しゅうまい 297kcal 19.5g 1.80g	13 (木)・白身魚の薬味ソース ・肉じゃが ・茸と人参の炒め物 ・キャベツの梅ソース 210kcal 17.1g 1.72g	14 (金)・ちらし寿司 ・アジフライ ・高野豆腐の煮物 ・いんげんの胡麻味噌 煮豆 278kcal 18.3g 1.43g	15 (土)・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え 296kcal 16.1g 1.92g
17 (月)・おでん ・焼き魚 ・イカのマリネ ・青菜のおかか和え 270kcal 20.3g 2.77g	18 (火)・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・五色酢物 ・昆布の佃煮 286kcal 20.9g 2.27g	19 (水)・ヒレカツ ・ふろふき大根 ・ひじき入りサラダ ・茸の当座煮 260kcal 15.8g 1.65g	20 (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 226kcal 21.8g 2.59g	21 (金)・コロケ ・赤魚の味噌漬け ・人参サラダ ・さつま芋の甘露煮 307kcal 13.1g 1.42g	22 (土)・煮魚 (ごぼう添え) ・ポークビーンズ ・ひじきの煮物 ・春雨の酢物 220kcal 18.6g 2.21g
24 (月)・魚のタルト焼き ・里芋のナルト煮 ・白和え ・ブロッコリーのおかか和え 232kcal 21.2g 3.03g	25 (火)・酢豚 ・白身魚の黄金焼 ・切干大根の煮物 ・青菜の胡麻和え 204kcal 17.7g 2.34g	26 (水)・鮭と南瓜のマリネ ・高野豆腐の卵とじ ・青菜の煮浸し ・煮豆 266kcal 18.6g 1.41g	27 (木)・鶏の豆板醬焼き ・厚揚げの茸あん ・しらたきの酢物 ・じゃが高菜 349kcal 21.5g 1.30g	28 (金)・鯖の中華風揚げ煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・スパゲッティサラダ ・青菜のポン酢和え 343kcal 17g 1.20g	29 (土)・袋煮 ・焼き魚 ・ベーコン入り じゃが芋サラダ ・青菜のおかか和え 384kcal 22.8g 1.94g

2025年

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。

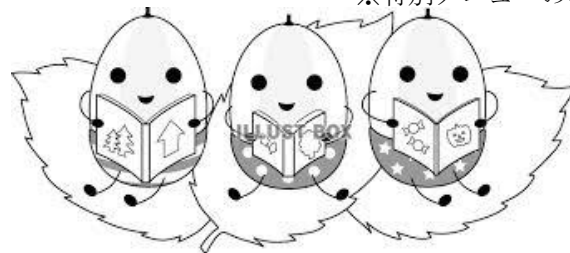
◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。

11月の献立表 昼食

配食サービスセンター

みんなのキッチン
ふくつ

☎0940-42-8848



インスタグラム
配信中



※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。

◎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1時迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

3 ・ 太刀魚の南蛮漬け (月) ・ 肉じゃが ・ 白和え ・ 昆布の佃煮 359kcal 20.2g 1.67g	4 ・ 海老フライ (火) ・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 枝豆とコーンのサラダ ・ 青菜の胡麻和え 511kcal 19.8g 2.48g	5 ・ 鯖の中華風揚げ煮 (水) ・ 焼きビーフン ・ 南瓜の甘酢 ・ しゅうまい 330kcal 16.7g 1.28g	6 ・ 酢豚 (木) ・ 焼き魚 ・ 里芋の含め煮 ・ 煮卵 251kcal 19.1g 2.35g	7 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (金) ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ えのきの酢物 248kcal 21.6g 1.88g	1 ・ 肉団子の甘酢あん (土) ・ 赤魚の味噌漬け ・ 茸と人参の炒め物 ・ 青菜のおかか和え 246kcal 17.5g 2.5g
10 ・ 鯖のつけ焼き (月) ・ もやしの卵炒め ・ きんぴらごぼう ・ わかめの酢物 228kcal 18.4g 1.89g	11 ・ 魚の外太ソース焼き (火) ・ 山芋の煮物 ・ 青菜の煮浸し ・ ミートボール 230kcal 19.4g 2.89g	12 ・ コロッケ (水) ・ 厚揚げの煮物 ・ コールスローサラダ ・ 糸コンと人参の 明太子和え 288kcal 10.0g 1.67g	13 ・ 厚揚げの五目あんかけ (木) ・ 鶏のオープン焼き ・ ナポリタンスパゲティ ・ 青菜の辛子和え 343kcal 21.0g 1.60g	14 ・ スペイン風オムレツ (金) ・ イカのマリネ ・ 切干大根の煮物 ・ さつま芋の甘露煮 263kcal 13.4g 1.97g	8 ・ カレーライス (土) ・ 白身魚フライ ・ 人参サラダ ・ 牛乳寒 323kcal 15.7g 2.14g
17 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (月) ・ 豚肉とキャベツの 梅胡麻炒め ・ 五目春雨 ・ 山芋の梅肉和え 225kcal 16.6g 1.63g	18 ・ 豚肉の生姜焼き (火) ・ 生揚げの煮物 ・ 人参シリシリ ・ 糸寒天の酢物 258kcal 16.3g 1.58g	19 ・ 白身魚のレモン照焼 (水) ・ 肉じゃが ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 三色ナムル 267kcal 18.5g 1.23g	20 ・ ハンバーグ (木) ・ 切干大根の煮物 ・ マカロニサラダ ・ しゅうまい 318kcal 16.5g 1.79g	21 ・ 鮭と南瓜のマリネ (金) ・ 里芋のナルト煮 ・ おからの炒り煮 ・ 青菜の海苔和え 234kcal 14.5g 1.80g	22 ・ 麻婆豆腐 (土) ・ 焼き魚 ・ しらたきの酢物 ・ 青菜のおかか和え 285kcal 22.1g 1.87g
24 ・ 牛肉の炒め物 (月) ・ 白身魚の香り焼き ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜の胡麻和え 370kcal 18.5g 1.87g	25 ・ 肉団子の煮物 (火) ・ 焼き魚 ・ 厚揚げの ケチャップ炒め ・ 野菜のマヨネーズ和え 317kcal 18.5g 2.67g	26 ・ 鶏のカレー風味焼き (水) ・ ごぼうの南蛮煮 ・ ひじきの煮物 ・ 春雨の酢物 311kcal 18.8g 1.96g	27 ・ 赤魚の味噌漬け (木) ・ 牛肉と蓮根の炒め煮 ・ 白和え ・ 人参パインサラダ 247kcal 19.8g 1.42g	28 ・ 八宝菜 (金) ・ 焼き魚 ・ 厚焼き玉子 ・ もやしのカレー酢 202kcal 18.2g 1.87g	29 ・ ヒレカツ (土) ・ 車麩の煮物 ・ 豆とりんごのサラダ ・ 茸の当座煮 269kcal 16.8g 1.54g