



すこやか I 常食 献立だより 2025年11月



曜日 11月 日付	月 10月27日	火 10月28日	水 10月29日	木 10月30日	金 10月31日	土 11月1日	日 11月2日
朝	ごはん でんぷいりだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサダ 牛乳又はヨーグルト	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラとコーンのピーナツドレサダ 味噌汁(白菜・しめじ)	パン ほうれん草と油揚げのおから和え いんげんとウインナーのポトフ	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	パン もやしとちくわの香味ドレサダ うまい菜とピーコンのトマトスープ ミルクコーヒー	パン ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ
	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.43 g	エネ 349 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.82 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.6 g	エネ 290 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 12.5 g 食塩 1.9 g	エネ 368 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 5.4 g 食塩 1.77 g	エネ 326 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 15.9 g 食塩 2.25 g	エネ 403 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.26 g
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ)	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のパンパントドレサダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
	エネ 513 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 14 g 食塩 2.7 g	エネ 448 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.83 g	エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	エネ 527 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.54 g	エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g	エネ 565 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g	エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g
おやつ	しっとりどら焼き(カスタード)	ココアショコップ ケーキ	ミルクプリン(マンゴーソース)	ミニあんぱん	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) 黒糖まんじゅう(白あん)	キャラメルマドレーヌ	
	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.3 g 食塩 0.04 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまドレサダ 赤だし(おくら・花麴)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき)	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) フルーツ(カットりんご)	ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん ハ宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルー缶の盛合せ
	エネ 543 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.11 g	エネ 616 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 28.9 g 食塩 2.66 g	エネ 561 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.81 g	エネ 500 kcal 蛋白 24 g 脂質 8.6 g 食塩 1.5 g	エネ 581 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 23.5 g 食塩 1.95 g	エネ 509 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.43 g	エネ 529 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.1 g 食塩 2.41 g
計	エネ 1540 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.3 g 食塩 6.35 g	エネ 1489 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.39 g	エネ 1498 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 48.6 g 食塩 9.28 g	エネ 1450 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 38.7 g 食塩 6.04 g	エネ 1470 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 41.6 g 食塩 5.97 g	エネ 1527 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 52.2 g 食塩 7.07 g	エネ 1551 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 48.2 g 食塩 5.32 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年11月



曜日 曜日付	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	パン かに玉 チンゲン菜と豚肉のスープ	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	パン だし巻き卵 いんげんのおから和え ココア	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	パン 照り焼き風肉団子 キャベツとベーコンのスープ	パン 揚げ豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー ハッパ風味ゼリー
	エネ 367 kcal 蛋白 10 g 脂質 8.9 g 食塩 1.83 g	エネ 298 kcal 蛋白 10 g 脂質 13.3 g 食塩 1.92 g	エネ 380 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.77 g	エネ 345 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.23 g	エネ 385 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.93 g	エネ 348 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.11 g	エネ 343 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.79 g
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根の炒め物 キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のヒレ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのハッパドレサダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサダ 味噌かきたま汁
	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 505 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.74 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
おやつ	ドームケーキ	どら焼き(塩キャラメル)	ココアゼリー(ホイップクリーム添え)	栗カステラまんじゅう	ミニクリームパン	シャトレゼ プリン	今川焼(抹茶あん)
	エネ 117 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 4.2 g 食塩 0.05 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 89 kcal 蛋白 1 g 脂質 2 g 食塩 0.08 g	エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 170 kcal 蛋白 5.3 g 脂質 7 g 食塩 0.1 g	エネ 65 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.12 g
夕方	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根菜)	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツの炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのハンパントレサダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)
	エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.86 g	エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g	エネ 501 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.25 g	エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g
計	エネ 1538 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 48.2 g 食塩 6.57 g	エネ 1463 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 54.1 g 食塩 8.95 g	エネ 1533 kcal 蛋白 57 g 脂質 48.6 g 食塩 5.89 g	エネ 1441 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 45.6 g 食塩 6.19 g	エネ 1547 kcal 蛋白 57 g 脂質 46.9 g 食塩 6.24 g	エネ 1541 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 57 g 食塩 7.48 g	エネ 1476 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 52 g 食塩 6.81 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年11月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) しろなとウインナーのスープ	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレッシング 味噌汁(大根菜・しいたけ)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	パン もやしの香味ドレサラダ ごぼうのカレースープ フルーツ(カットりんご)	パン ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンのスープ
	エネ 355 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.9 g 食塩 1.57 g	エネ 342 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2.1 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	エネ 348 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g	エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	エネ 316 kcal 蛋白 10 g 脂質 12.7 g 食塩 1.85 g	エネ 346 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 13.4 g 食塩 1.95 g
	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん シロガネダラの煮付け もやしの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
昼	エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	エネ 398 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 7 g 食塩 1.78 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 543 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 22.9 g 食塩 2.08 g
	栗あんまんじゅう(粒入り)	黒糖ソフトマフィン	ケーキ	柿ミックスゼリー	みるくまんじゅう(抹茶)	チョコワッフル	酒まんじゅう
	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕方	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソメメン・花麴)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれのいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのパザルレッシング 味噌汁(大根・もやし)
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	エネ 556 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.6 g 食塩 2.14 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
	エネ 1519 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 41.2 g 食塩 9.09 g	エネ 1442 kcal 蛋白 48.3 g 脂質 46.1 g 食塩 7.49 g	エネ 1426 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 36.5 g 食塩 5.46 g	エネ 1462 kcal 蛋白 66.4 g 脂質 39.9 g 食塩 6.22 g	エネ 1526 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 33.7 g 食塩 6.54 g	エネ 1449 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 43.9 g 食塩 6.84 g	エネ 1541 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 53.4 g 食塩 6.38 g
計							



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	パン ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	パン もやしとちくわのハンパントレサダ 白菜とウインナーのポトフ	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風トレサダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	パン ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) 豆と豚肉のスープ	パン チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え ももジュース
	エネ 348 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.36 g	エネ 392 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 14.9 g 食塩 1.71 g	エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	エネ 290 kcal 蛋白 10 g 脂質 13 g 食塩 1.87 g	エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.81 g	エネ 338 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 15 g 食塩 1.93 g	エネ 420 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.26 g
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	稲荷寿司 わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) はちみつねり梅	ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タピ-イン)[熊本県郷土料理]	ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしの炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 469 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.1 g 食塩 4.32 g	エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g	エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g
おやつ	いちごマドレーヌ	もみじまんじゅう	水ようかん	クリームブッセ	ババロア(紅茶風味)	黒糖まんじゅう(こしあん)	スイートポテト
	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん おでん 白菜のとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g	エネ 474 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.47 g	エネ 483 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.89 g	エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g
計	エネ 1597 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 53.8 g 食塩 5.71 g	エネ 1498 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 44.4 g 食塩 8.35 g	エネ 1551 kcal 蛋白 68.3 g 脂質 48.3 g 食塩 6.01 g	エネ 1412 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 51.5 g 食塩 7.72 g	エネ 1515 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 42.6 g 食塩 6.58 g	エネ 1490 kcal 蛋白 49.1 g 脂質 45.6 g 食塩 7.05 g	エネ 1504 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 47.4 g 食塩 5.31 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年11月



曜日 曜日付	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	パン 5品目具材の玉子焼き じゃがいものスープ	ごはん つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麺ナムル和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	パン 洋風だし巻き卵 いんげんとウインナーのスープ	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根菜・里芋)	パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え キャベツと豚肉のスープ	パン 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 牛乳又はヨーグルト
	エネ 362 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.43 g	エネ 335 kcal 蛋白 12 g 脂質 13.6 g 食塩 1.97 g	エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g	エネ 302 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 13.5 g 食塩 2.13 g	エネ 350 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.79 g	エネ 299 kcal 蛋白 13 g 脂質 11.9 g 食塩 1.94 g	エネ 433 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.72 g
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき)	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん ﾏﾝﾁｶﾏ/ﾋﾞｰﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根菜) 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 459 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 21.8 g 食塩 3.77 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g	エネ 531 kcal 蛋白 25 g 脂質 16.8 g 食塩 3.62 g	エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 1.45 g	エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g	エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
おやつ	肉まん	バナナ	もちりたい焼きあん	みるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	ﾊﾞﾅﾅ風味ﾍﾞｰﾘｰ	きなごｼｵﾝｶｯﾌﾟ ﾀｰｷｰ
	エネ 97 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.5 g 食塩 0.42 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 0.1 g 食塩 0 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g
夕方	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁(ソーマン・花麴)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さばの味噌煮 キャベツの炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
	エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g	エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1506 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 54.2 g 食塩 8.08 g	エネ 1424 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 49.2 g 食塩 7.03 g	エネ 1532 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 41.9 g 食塩 6.82 g	エネ 1508 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 46.6 g 食塩 6.74 g	エネ 1583 kcal 蛋白 56 g 脂質 58.4 g 食塩 5.01 g	エネ 1454 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 52.1 g 食塩 6.19 g	エネ 1540 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 49.9 g 食塩 5.84 g