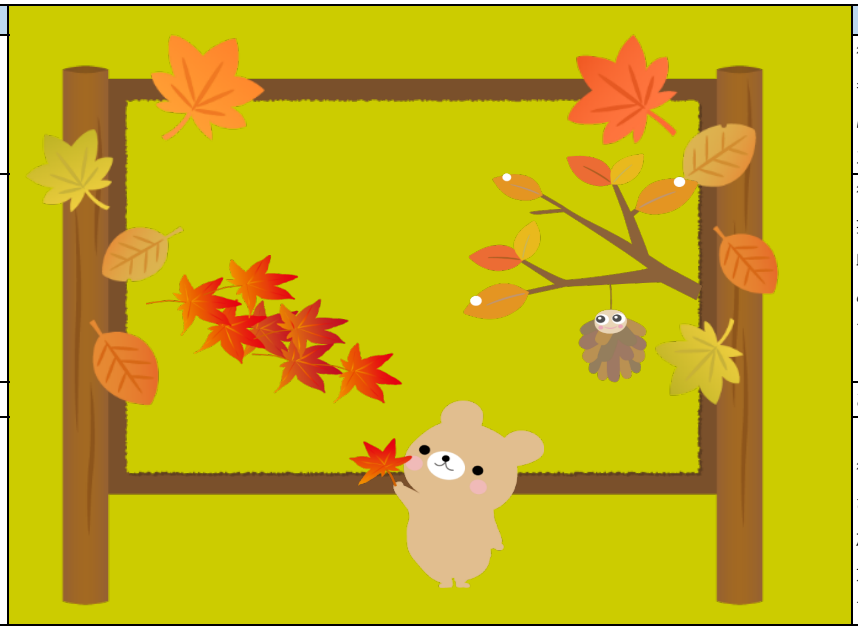
2026年11月献立　（11/1～11/7）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年11月01日(日)	令和08年11月02日(月)	令和08年11月03日(火)				
朝	御飯 ポテトとピーマンの炒め物 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳				
昼	御飯 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐としろなの煮物 （リ）豆腐としろなの煮物 お吸物(小花麸･葱) フルーツ缶（黄桃）	御飯 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(油揚げ・かぶの葉) フルーツ缶（白桃）	＜行事食　秋の味覚＞ さつまいもご飯 鮭の味噌焼き なすの煮浸し お吸物(花麸・葱) ぶどうムース				
おやつ	おやつ（野菜ジュースゼリー）	おやつ（ﾁｮｺﾊﾟｿ）	おやつ（どら焼きｶｽﾀｰﾄﾞ）				
夕	御飯 白身魚のはちみつ焼き ブロッコリーの炒め煮 白菜のおかか和え みそ汁(玉葱･じゃが芋)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 里芋の生姜煮 畑菜のポン酢和え みそ汁(いんげん･椎茸)	御飯 お好み焼き風卵焼き じゃが芋の塩バター炒め 青梗菜の和え物 すまし汁(大根･里芋)				





	令和08年11月04日(水)	令和08年11月05日(木)	令和08年11月06日(金)	令和08年11月07日(土)
朝	御飯 冬瓜とつみれの中華煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとろみ煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 ひき肉と野菜の中華風炒め 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳
昼	御飯 揚げだし豆腐 卵と小松菜の炒め物 みそ汁（玉葱・畑菜） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 たらのごま照り焼き さつま芋の煮物 みそ汁(小花麸・白ネギ) フルーツ缶（みかん）	御飯 さばのにんにく醤油焼き しろ菜のお浸し みそ汁（かぶの葉・にんじん） フルーツ缶（白桃）	御飯 鶏肉の磯辺揚げ じゃが芋の煮物 みそ汁（きゃべつ・玉葱） フルーツ缶（黄桃）
おやつ	おやつ（人形焼き）	おやつ（カスタードケーキ）	おやつ（どら焼き抹茶）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾊﾞﾆﾗ）
夕	御飯 さばの煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物 大根の梅和え すまし汁(うずまき麸・ねぎ)	御飯 鶏肉のパン粉焼き 鯖となすのトマト煮 青梗菜のさっぱりサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(じゃが芋・パプリカ)	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ （リ）豆腐の卵とじ かぶの青じそマヨ和え みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 ホキの和風ムニエル がんもの煮物 （リ）フィッシュボールの煮物 畑菜のからし和え みそ汁(椎茸・ねぎ)

2026年11月献立（11/8～11/21）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年11月08日(日)	令和08年11月09日(月)	令和08年11月10日(火)	令和08年11月11日(水)	令和08年11月12日(木)	令和08年11月13日(金)	令和08年11月14日(土)
朝	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 （ガ・リ）はんぺんと冬瓜の治部煮 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 （ガ・リ）つみれとかぶの煮物 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 ポテトとピーマンの炒め物 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 大根とつみれの中華煮 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳
昼	肉うどん カニ焼売 白菜のおひたし いちごムース	御飯 豚肉のバター炒め ブロッコリーサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱・パプリカ フルーツ缶（みかん）	ひき肉のカレー キャベツとソーセージのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（畑菜・大根） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 あじのおろしポン酢かけ 茄子の甘辛炒め みそ汁(おつゆ麸･青梗菜) フルーツ缶（白桃）	御飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーの香味和え みそ汁(畑菜・人参) フルーツ缶（みかん）	＜誕生会＞ 赤飯 ぶりの漬け焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(若布･葱) フルーツ缶（白桃）	親子丼 白菜のゆかり和え みそ汁(うずまき麸･畑菜) フルーツ缶（みかん）
おやつ	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷｶｽﾀｰﾄﾞ）	おやつ（いちごｸﾚｰﾌﾟ）	おやつ(和のﾊﾟﾝｹｰｷ黒蜜きなこ)	おやつ（味噌まんじゅう）	おやつ（クリームパン）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷﾁｮｺ）
夕	御飯 鶏肉の塩レモン焼き かぶのピリ辛炒め ﾋﾟｰﾏﾝのおかかﾏﾖ和え みそ汁（いんげん・青梗菜）	御飯 ツナと野菜の卵焼き 茄子の生姜煮 きゃべつのゆず風味和え みそ汁（青梗菜・人参）	御飯 さばの山椒焼き ピーマンソテー 大根サラダ みそ汁(葱・椎茸)	御飯 鶏肉のｼｬﾘﾋﾟｱﾝｿｰｽ風 ブロッコリーの塩バター煮 白菜とかにかまの和え物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（赤ﾋﾟｰﾏﾝ･じゃが芋）	御飯 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 小松菜とコーンの和風マヨ和え みそ汁(玉葱・かぶの葉)	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ キャベツの塩昆布和え さつま芋の中華煮 お吸い物(花麸・キャベツ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 五目豆腐 きゅうりのマリネ 中華スープ（白ネギ・にんじん）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年11月15日(日)	令和08年11月16日(月)	令和08年11月17日(火)	令和08年11月18日(水)	令和08年11月19日(木)	令和08年11月20日(金)	令和08年11月21日(土)
朝	御飯 野菜炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとろみ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 茄子とブロッコリーの炒め物 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの治部煮 （ガ・リ）かつおとかぶの治部煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 （リ）はんぺんと冬瓜の煮物 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳
昼	御飯 バサの香味蒸し カリフラワーの辛子マヨ和え お吸い物(小松菜・玉葱) フルーツ缶（黄桃）	チキンカレー ブロッコリーサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（にんじん・玉葱） フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の揚げ煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁(里芋・畑菜) フルーツ缶（白桃）	御飯 麻婆豆腐 肉焼売 中華スープ（春雨・畑菜） フルーツ缶（みかん）	御飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 （リ）フィッシュボールの煮物 みそ汁(白菜・ほうれん草) フルーツ缶（黄桃）	御飯 ほきの漬け焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) フルーツ缶（マンゴー）	鶏南蛮そば ツナと野菜の煮物 カリフラワーのからしマヨ和え フルーツ缶（黄桃）
おやつ	おやつ（どら焼きこしあん）	おやつ（和のﾊﾟﾝｹｰｷ抹茶）	おやつ（バウムクーヘン）	おやつ（味噌饅頭）	おやつ（あんぱん）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ（チョコﾊﾟﾝ）
夕	御飯 豚肉の塩レモン炒め ジャーマンポテト 白菜のマヨ和え お吸い物(里芋・キャベツ)	御飯 かに玉 なすのソテー 青梗菜とコーンのサラダ 中華スープ(じゃが芋･若布)	御飯 豚肉の辛子味噌炒め うのはな ほうれん草のおひたし お吸物(玉葱･大根葉)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のカレーソテー チンゲン菜のイタリアンサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（いんげん・大根）	御飯 ばさの梅肉焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 （リ）豆腐と青梗菜の煮物 ピーマンのわさびマヨネーズ和え みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 豆腐の肉野菜あんかけ ﾘｰｾｰｼﾞと小松菜の炒め物 カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁（白菜・人参）	御飯 サバの味噌煮 大根の含め煮 畑菜の和風和え お吸い物(じゃがいも･ねぎ)

2026年11月献立（11/22～11/30）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年11月22日(日)	令和08年11月23日(月)	令和08年11月24日(火)	令和08年11月25日(水)	令和08年11月26日(木)	令和08年11月27日(金)	令和08年11月28日(土)
朝	御飯 かにかまの卵とじ 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 まぐろと野菜の中華風炒め ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 里芋とかつおのとろみ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	【温】御飯 じゃが芋とピーマンの炒め物 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 （ガ・リ）豆腐しんじょうと大根の治部煮 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳
昼	御飯 ｺﾛｯｹ盛り合わせ かつおと青梗菜のわさび和え みそ汁(玉葱・畑菜) フルーツ缶（白桃）	御飯 たらのカレー風味焼き カリフラワーのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・人参） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の含め煮 味噌汁（白菜・大根葉） フルーツ缶（白桃）	御飯 若鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) フルーツ缶（黄桃）	 高菜チャーハン 焼き餃子 中華スープ(青梗菜･春雨) フルーツ缶（マンゴー）	＜郷土料理　奈良県＞ 御飯 飛鳥鍋風 五色梅和え お吸い物(花麩･ねぎ) パインムース	御飯 あじの照り煮 ひじきの煮物 お吸物(春菊・かぶ) フルーツ缶（みかん）
おやつ	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（クリームパン）	おやつ（酒饅頭）	おやつ（紅葉饅頭）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ（和のﾊﾟｿｹｰｷ抹茶）	おやつ（あんぱん）
夕	御飯 鶏肉の七味焼き 里芋の旨煮 しろ菜のゆず風味和え みそ汁（白菜・大根の葉）	御飯 鶏肉の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし みそ汁（いんげん・大根）	御飯 さばの西京焼き 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のおかか和え お吸い物(大根・葱)	御飯 ポークチャップ 冬瓜の中華風炒め煮 小松菜のゴマドレ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜･白菜)	御飯 バサのみりん焼き がんもの煮物 （リ）つみれの煮物 ほうれん草のおかかﾏﾖ和え みそ汁(キャベツ･小松菜)	【温】御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ かぶの土佐煮 しろなのごま和え みそ汁（玉葱・人参）	御飯 肉豆腐 ポテトソテー 青梗菜のナムル みそ汁(隠元・人参)

	令和08年11月29日(日)	令和08年11月30日(月)
朝	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 （リ）かつおとかぶの煮物 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のピリ辛炒め 中華スープ(玉葱･若布) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草サラダ みそ汁(うずまき麸･白葱) フルーツ缶（白桃）
おやつ	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾓｶ）	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷこしあん）
夕	御飯 かれいの山椒焼き かぼちゃの煮物 しろなのからし和え みそ汁(大根・揚げ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大根の炒め煮 きゃべつのさっぱりサラダ みそ汁(畑菜･人参)



