２０２６年１１月　月間献立表

（★病院常食）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（サツマ芋法蓮草） やわらか根菜煮 鶏そぼろの生姜風味 昼 赤飯　デザート（ミックスフルーツ） さばの煮付け 厚揚げの香味漬け 味噌汁（白菜玉葱） 夕 ごはん ホイコーロー えびつみれの煮物 青菜の和え物（シラス）	**2日** 朝 ごはん 味噌汁（厚揚人参） 卵焼き（２個） ブロッコリーのカレー和え 昼 ごはん　デザート（水ようかん） からあげ 麸と野菜の甘辛煮 清汁（豆腐揚げ） 夕 ごはん さわらの黒酢煮 ジャーマンポテト 豆サラダ	**3日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（鶏肉玉葱） がんも煮付・がんも 法蓮草と鮭の和え物 行事食 昼 栗ごはん さんまの生姜煮 かぶの柚子蟹餡かけ 清汁（麸）マロンプフェロール  夕 ごはん 鶏のトマトソース煮　リニューアル やわらか蓮根金平 白菜のゴマドレ和え	**4日** 朝 クロワッサン　★牛乳 コーンスープ ウィンナー ブロッコリーのツナ和え 昼 ごはん　栄養強化ゼリー（オレンジ） 白身フライ 大豆の煮物 味噌汁（キャベツ揚げ） 夕 ごはん 鶏肉の味噌炒め 厚揚げのチリソース ワカメと竹輪の和え物	**5日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（サツマ芋玉葱） 肉団子（トマトソース） カリフラワーの明太和え 昼 中華丼 南瓜の煮物 味噌汁（高野豆腐人参） デザート（水羊羹／ゆず）　季節 夕 ごはん シロガネダラの煮付け 大根とカニカマの和風煮 キャベツと菊海のナッツ和え	**6日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（なす玉葱） 高野豆腐とサツマ揚煮 春菊の練りゴマ和え 昼 ごはん　デザート（サツマ芋甘煮） さばの照焼き わかめの酢の物 清汁（豆腐玉葱） 夕 ごはん ホワイトシチュー 法蓮草とベーコン炒メ蒸 マカロニサラダ	**7日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（厚揚大根） ひじきの炒め煮 肉みそ 昼 ごはん　デザート（三色豆） カマスの味噌バター焼 茄子とツナの和え物 清汁（キャベツ玉葱） 夕 ごはん さっくりメンチカツ レバーとそら豆の甘辛 白菜の梅和え
8日 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（高野豆腐玉葱） ふんわりかに玉 山椒ちりめん 昼 ごはん　デザート（ミックスフルーツ） 豚じゃが カリフラワー生姜ドレ和え 清汁（豆腐白菜） 夕 ごはん あじの南蛮漬け やわらか蓮根と鶏肉 コールスローサラダ	**9日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（法蓮草揚げ） 五目豆腐の煮付 茄子の辛子ポン酢和 昼 親子丼 ビーフンの炒め煮 味噌汁（玉葱おつゆ麸） デザート（水ようかん） 夕 ごはん 白菜と豚肉の炒め煮 大根なます	**10日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（キャベツ玉葱） オムレツ（トマトミート） ひじきの和え物 昼 ごはん　栄養強化ゼリー（ピーチティー） ぷりっぷり海老カツ 高野豆腐と野菜煮 味噌汁（鶏肉人参） 夕 ごはん ポークビーンズ 鶏と里芋の煮物 春菊のチーズ和え	**11日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（厚揚人参） 卵焼き（２個） 青菜の辛子マヨ醤油 昼 ごはん　白桃のデザート 鶏肉の中華あん 揚げなすの煮浸し 清汁（白菜揚げ） 夕 ごはん シロガネダラのカレー風味 マカロニカルボナーラ風 ブロッコリーとカニカマ和え	**12日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（玉葱人参） 切昆布と大豆の煮物 大根の明太サラダ 昼 ごはん１００ｇ ちゃんぽん ミニコロッケ デザート（水羊羹／マロン）　季節 夕 ごはん ・肉団子のケチャップ煮 煮奴 さつま芋の彩りサラダ	**13日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（鶏肉玉葱） がんも煮付・がんも 法蓮草のお浸し（シラス 昼 ごはん　デザート（サツマ芋甘煮） ハンバーグ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ（ギャベツ人参） 夕 ごはん　キャベツと鮭の和え物 白身魚のおろしソース ソース）大根おろし ふんわり洋風卵とじ	**14日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（白菜人参） 厚揚げの香味漬け とろろ風 昼 ごはん　デザート（ミックスフルーツ） さばの黒酢煮 南瓜のそぼろ煮 味噌汁（法蓮草揚げ） 夕 ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 茄子の味噌だれかけ 三色ピーマンの中華風マ
15日 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（豆腐玉葱） ウィンナー ブロッコリー錦ゴマ和え 昼 ごはん　デザート（二色豆） 鶏の塩だれ炒め わかめとカニカマの酢の物 味噌汁（厚揚人参） 夕 ごはん 白身魚のフリッター（丸型） 法蓮草の煮浸し（人参） 根菜の木の実サラダ	**16日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（鶏肉揚げ） 茄子とベーコン炒め 青菜の和え物（シラス） 昼 ごはん　栄養強化ゼリー（オレンジ） さわら幽庵焼き 玉子と豆腐のしんじ 清汁（キャベツ玉葱） 夕 ごはん とり天 じゃが芋の肉味噌煮 豆サラダ	**17日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（法蓮草玉葱） 高野豆腐の卵とじ 春菊のお浸し 昼 キーマカレー グリルチキンのサラダジュレ デザート（水ようかん） 夕 ごはん 八宝菜 里芋の煮物 彩り野菜のトマトチーズ和え	**18日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（サツマ芋揚げ） 邪菜ハンバーグ（和風タレ カリフラワーの明太和え 昼 ごはん　デザート（ミックスフルーツ） とんかつ 白菜とはんぺん煮 清汁（厚揚玉葱） 夕 ごはん カマスの塩焼き 大豆と豚肉の煮物 ワカメの和え物（ピーナッツ	**19日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（豆腐人参） 茄子のそぼろあんか 大根サラダ 昼 ごはん　白桃のデザート あじの味噌煮 厚揚げのチリソース 清汁（鶏肉人参） 夕 ごはん 鶏肉の甘酢炒め きのこのにんにく炒 マカロニサラダ	**20日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（サツマ芋玉葱） ひじきの炒め煮 肉みそ 昼 ごはん１００ｇ そば たらの一口磯辺揚げ 栄養強化ゼリー（アセロラ） 夕 ごはん さばの生姜煮 キャベツと豚のカレー風味 カリフラワーのナッツドレ和え	**21日** 朝 チーズパン　★牛乳 コーンスープ オムレツ（トマトミート） 茄子とツナの和え物 昼 ごはん　デザート（水羊羹／ゆず）　季節 さわらの西京焼き 高野豆腐とサツマ揚煮 味噌汁（白菜おつゆ麸） 夕 ごはん 鶏じゃが やわらか蓮根金平 法蓮草と鮭の和え物
22日 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（厚揚人参） 卵焼き（２個） コールスローサラダ 昼 ごはん　デザート（ミックスフルーツ） 海鮮風トマトクリーム煮 ささみフライ コンソメスープ（大根玉葱） 夕 ごはん 豚肉のスタミナ炒め 南瓜の煮物 白菜とカニカマの酢の物	**23日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（高野豆腐玉葱） 大豆の煮物 ほうれん草の錦糸和 昼 ごはん　デザート（三色豆） 鶏のクリーム煮 ビーマンとツナ炒め 味噌汁（白菜玉葱） 夕 ごはん 麻婆茄子 ふんわり卵とじ ワカメと竹輪の和え物	**24日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（キャベツ揚げ） 肉団子（トマトソース） カリフラワーのレモン和え 昼 ごはん　デザート（水ようかん） シロガネダラのごま焼 やわらか蓮根の沃煮煮 清汁（法蓮草豆腐） 夕 ごはん 豚の生姜焼き ビーフンの炒め煮 ゆず大根	**25日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（厚揚キャベツ） ふんわりかに玉 青菜の辛子マヨ醤油 昼 ナポリタン ミニメンチカツ コンソメスープ（玉葱人参） デザート（サツマ芋甘煮） 夕 ごはん さばの煮付け 鶏と里芋の煮物 ひじきの和え物	**26日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（鶏肉人参） 五目豆腐の煮付 白菜の中華和え 昼 ごはん　白桃のデザート さわらの照焼き ジャーマンポテト 味噌汁（大根揚げ） 夕 ごはん なすと豚の甘酢あん レバーとそら豆の甘辛 法蓮草のお浸し（シラス	**27日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（玉葱おつゆ麸） がんも煮付・がんも 春菊のチーズ和え 昼 チキンと大豆のカレー キャベツの生姜ドレ和え デザート（水羊羹／マロン）　季節 NEW 夕 ごはん ・肉団子のゆずおろしあん  煮奴 大根の明太サラダ	**28日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（白菜揚げ） 高野豆腐と野菜煮 鶏そぼろの生姜風味 昼 ごはん　味噌汁（キャベツ玉葱） 豆腐ハンバーグ　デザート（ミックスフルーツ） ソース）大根おろし さつまの彩りサラダ 夕 ごはん カマスの味噌バター焼 やわらか根菜煮 茄子の辛子ポン酢和
29日 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（サツマ芋人参） ウィンナー ブロッコリーのカレー和え 昼 ごはん　栄養強化ゼリー（アセロラ） さばの塩焼き 法蓮草とベーコン炒メ蒸 清汁（高野豆腐玉葱） 夕 ごはん チキンカツ 切昆布と大豆の煮物 キャベツのゴマドレ和え	**30日** 朝 ごはん　★牛乳 味噌汁（鶏肉玉葱） オムレツ（トマトミート） 春菊のお浸し 昼 ごはん　デザート（サツマ芋甘煮） 豚肉の旨だれ わかめとカニカマの酢の物 味噌汁（豆腐キャベツ） 夕 ごはん シロガネダラのカレー風味 マカロニカルボナーラ風 白菜の和え物	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕

日付	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	ﾚﾁﾉｰﾙ当	ﾋﾞﾀﾐﾝD	VE(αﾄｺ)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	食物繊維	ｶﾘｳﾑ	塩分
平均	1606	60.2	42	261.9	1015	10.1	9	1.09	1.78	120	682	6.4	19.4	1744	6.6