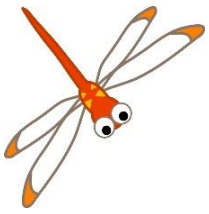
2026年　11月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 味噌汁 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ツナじゃが 539kcal　2.2g	**3** **文化の日**	**4** ご飯 豚汁風 サワラの塩麹焼き 蓮根と ひじきの炒り煮 512kcal　2.7g	**5** ハヤシライス コンソメスープ レタスと かにかまのサラダ 555kcal　2.7g	**6** さつま芋ご飯 清汁 鮭の西京焼き 青菜の柚香和え 542kcal　1.7g	**7** ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ パスタサラダ 542kcal　2.0g
9 ご飯 味噌汁 ﾀﾗの野菜あんかけ 中華風マヨサラダ 520kcal　2.2g	**10** ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 536kcal　2.2g	**11** 野菜タンメン 餃子 773kcal　4.5g	**12** ご飯 清汁 サバの香り味噌焼 南瓜のそぼろ煮 539kcal　1.7g	**13** ご飯 味噌汁 油淋鶏 白菜の梅和え 506kcal　2.2g	**14** ご飯 味噌汁 鮭の照焼き 揚げ茄子の 南蛮漬け 515kcal　2.1g
16 豚玉丼 味噌汁 キャベツの和え物 518kcal　2.7g	**17** ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬 南瓜サラダ 566kcal　2.1g	**18** チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ 536kcal　3.5g	**19** ご飯 味噌汁 挽肉のパン粉焼き ほうれん草の ソテー 537kcal　2.9g	**20** わかめご飯 味噌汁 サンマの塩焼き 里芋のそぼろ煮 562kcal　2.3g	**21** ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲風 酢の物 518kcal　2.4g
23 **勤労感謝の日**	**24** ご飯 味噌汁 芋煮 豆腐のだしのせ 525kcal　2.1g	**25** ご飯 かき卵スープ サーモンの ムニエル ラタトゥーユ 500kcal　1.6g	**26** ご飯 味噌汁 豚かつ かぶの薄くず煮 576kcal　2.3g	**27** ご飯 味噌汁 ハンバーグ きのこソース 野菜サラダ 533kcal　3.0g	**28** ご飯 味噌汁 サバのしょうゆ煮 胡瓜とささみの 酢の物 506kcal　2.3g
30 ビビンバ丼 ワカメスープ 春雨の酢の物 592kcal　1.8g					

〇仕入れの関係上、献立が変わることがあります。
〇表示の数字は、総カロリーと総塩分を表します。

脇田整形外科　デイケアルーム