



献立 2025年11月

デイサービス

曜日	月	火	水	木	金
日付	3	4	5	6	7
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 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 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 大根と大根葉のヒリ辛和え 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バジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ
	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 576 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 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
日付	10	11	12	13	14
昼	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 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 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) 白味噌仕立て	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)
	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
日付	17	18	19	20	21
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) 麦白味噌仕立て	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) いりこ風味 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(タイピーエン)[熊本県郷土料理]
	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
日付	24	25	26	27	28
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) いりこ風味	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 メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) 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)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ
	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 621 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 22.5 g 食塩 2.29 g	エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g
	11月4日(火)昼食 ちらし寿司	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん	11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理]	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん	
					
	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。	ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。	太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。	にゅうめんとは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。そうめんの起源は1200年以上前の大神神社での神事まで遡り、飢餓に苦しむ民のために小麦を糸状にしたのが始まりと言われています。	