さわやかおおみや館　2026年11月献立表(クック)

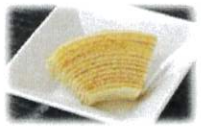
		朝食		昼食		夕食	
01	日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 食塩 2.0 g	エビときくらげの卵丼ぶり 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 食塩 3.1 g	照り焼きハンバーグ れんこんきんぴら オニオンサラダ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.2 g
02	月	大豆と野菜のクリーム煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 食塩 2.1 g	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おくらの辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 食塩 3.5 g	丸ごと鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 人参の白和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 食塩 2.0 g
03	火	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の山椒煮 きのこのソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 食塩 2.2 g	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 食塩 2.7 g
04	水	竹輪のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ ふりかけ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal 食塩 2.3 g	丸ごとあじのタルタル焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え 菜めし すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 食塩 3.0 g	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 食塩 2.7 g
05	木	いわしつみれと野菜の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 食塩 2.3 g	海鮮中華丼 焼売 黒豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 食塩 3.6 g	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 食塩 3.2 g
06	金	ｳｨﾝﾅｰと野菜のソテー いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 食塩 2.3 g	豚肉の生姜焼き風 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 食塩 2.9 g	和風あんかけ玉子焼き かぶの味噌かけ 春菊の和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 食塩 3.0 g
07	土	厚揚げの炒め物 なすの和え物 ツナと青菜のお粥 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 食塩 2.3 g	かき玉にゅう麺 麸と里芋の煮物 ﾁｰｽﾞ入り海藻サラダ ご飯（小）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 食塩 4.2 g	白身魚のフライ きのこのソテー もやしのごま和え ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 食塩 3.0 g
08	日	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 切干大根の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 食塩 3.0 g
09	月	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 食塩 2.0 g	メバルの煮付け 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 食塩 2.8 g	味噌豚丼 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 食塩 2.0 g
10	火	高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 食塩 2.3 g	根菜のキーマカレー ポテトフライ 大根サラダ 福神漬け ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal 食塩 3.2 g	丸ごとさばの照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 食塩 2.5 g
11	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の甘辛炒め かぶの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 食塩 3.0 g	いか団子鍋風 なすの生姜あんかけ ほうれん草のごま和え ご飯	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 食塩 2.6 g
12	木	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 食塩 2.2 g	白麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 食塩 2.6 g
13	金	厚揚げの味噌かけ いんげんのサラダ 鶏とれんこんの雑炊 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 食塩 1.9 g	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とじ ポテトサラダ ご飯（小）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 食塩 3.8 g	メンチカツ 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 食塩 3.8 g
14	土	鶏団子の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 食塩 2.4 g	ポークチャップ キャベツのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 食塩 2.5 g	あじの梅風味蒲焼き 麸と野菜の煮物 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456 kcal 食塩 2.7 g
15	日	オムレツ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉の塩ダレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 和風スープ 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 食塩 2.9 g	豆腐ｽﾃｰｷかに風味あんかけ そぼろきんぴら オニオンサラダ ご飯 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 食塩 2.7 g

		朝食		昼食		夕食	
16	月	竹輪の煮物 ひじきとれんこんのサラダ みぞれ粥 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal 食塩 2.6 g	豚肉と白菜のうま煮 なすの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 食塩 2.6 g	シーフードピラフ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ 卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 食塩 3.3 g
17	火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 食塩 2.2 g	アジフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 食塩 3.2 g
18	水	目玉焼き 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 1.8 g	肉きつねうどん 小松菜の煮びたし なすのピリ辛和え ご飯（小） フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal 食塩 4.4 g	丸ごとさんまの野菜あんかけ 豚レバーの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal 食塩 2.9 g
19	木	ｳｨﾝﾅｰと野菜のクリーム煮 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の照り焼き 麸と野菜の煮物 チンゲン菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 2.6 g	大豆ミートのハンバーグ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 食塩 3.2 g
20	金	じゃが芋のそぼろあん おくらのポン酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 食塩 2.3 g	おでん ピーマンのじゃこ炒め コールスローサラダ ご飯 フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 食塩 2.9 g
21	土	がんもの煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 食塩 2.0 g	丸ごとあじの煮付け れんこんきんぴら 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 きのこ豚汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 食塩 2.8 g	チキンカレーライス ミニコロッケ 白菜のサラダ 福神漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 食塩 3.6 g
22	日	竹輪のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 食塩 2.8 g	炒り豆腐 春雨の炒め物 おくらの和え物 ご飯 中華スープ 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 食塩 2.7 g	たらの南蛮漬け 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 食塩 2.5 g
23	月	スクランブルエッグ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 食塩 2.1 g	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物 ご飯（小）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 食塩 3.5 g	鶏肉の味噌漬け焼き きのこの和風煮 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの和え物 ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 食塩 2.6 g
24	火	厚揚げの葱ダレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 食塩 2.0 g	丸ごとさばの幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 春菊の白和え 小豆入り栗ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal 食塩 2.7 g	豚肉の甘辛炒め 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 食塩 2.5 g
25	水	オムレツ ほうれん草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 食塩 2.4 g	焼き鳥丼 切干大根の炒め物 おくらのおかか和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal 食塩 2.6 g	たらのカレームニエル なすのトマト煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 ポタージュスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 食塩 1.6 g
26	木	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のソテー 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 食塩 2.4 g	ブラウンシチュー 小松菜と卵の炒め物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 フルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal 食塩 3.2 g	いか団子の野菜あんかけ 大豆の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 食塩 3.5 g
27	金	高野豆腐の煮物 春雨サラダ 卵ときくらげの雑炊 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal 食塩 1.4 g	＊選択食＊ 赤魚のﾑﾆｴﾙ･ﾊﾞﾀｰ醤油 又は　豚肉のプルコギ れんこんの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁・漬物		鶏つくね 麸と野菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 食塩 3.0 g
28	土	炒り卵 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 食塩 2.3 g	揚げ出し豆腐 なすのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 食塩 2.3 g	豚肉のみぞれ煮 ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 食塩 2.6 g
29	日	ｳｨﾝﾅｰと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 食塩 3.1 g	さわらの梅煮 里芋の味噌かけ 玉ねぎの和え物 ご飯 けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 食塩 2.2 g
30	月	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 食塩 2.1 g	豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 食塩 2.5 g	中華風炊き込みご飯 かぶの生姜あんかけ 豆サラダ 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 食塩 3.2 g

＊食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

株式会社ティー・エフ・ピー 栄養課

♤ 2026年11月 おやつ献立表 ♤

日	月	火	水	木	金	土
01	02	03	04	05	06	07
しっとりどら焼き(こしあん)	しっとりまんじゅう(吹雪)	青りんごｾﾞﾘｰ(ﾌﾙｰﾂ)	ﾐﾆﾊﾟｯｸｺｺｱﾜｯﾌﾙ	もみじまんじゅう	ﾌﾙｰﾂのﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ	大納言(黒ごま)
						
99 kcal	70 kcal	46 kcal	90 kcal	107 kcal	87 kcal	120 kcal
08	09	10	11	12	13	14
ﾚﾓﾝｹｰｷ	ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ(ﾁｮｺ)	しっとりまんじゅう(黒糖)	ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ(ﾌﾙｰﾂ)	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	しっとりかぼちゃｹｰｷ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ)	ふんわりﾊﾞﾀｰｹｰｷ
						
65 kcal	90 kcal	70 kcal	45 kcal	111 kcal	140 kcal	60 kcal
15	16	17	18	19	20	21
ﾐﾆﾊﾟｯｸｺｺｱﾜｯﾌﾙ	ﾌﾙｰﾂのﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ	ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	しっとりまんじゅう(吹雪)	ﾊﾞﾊﾞﾛｱｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｿｰｽ)	しっとりどら焼き(こしあん)	紅茶のﾛｰﾙｹｰｷ
						
90 kcal	87 kcal	102 kcal	70 kcal	80 kcal	99 kcal	134 kcal
22	23	24	25	26	27	28
もみじまんじゅう	杏仁豆腐(ﾌﾙｰﾂ)	ﾚﾓﾝｹｰｷ	ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ(ﾁｮｺ)	しっとりまんじゅう(黒糖)	大納言(ゆず入り)	ﾐﾆﾊﾟｯｸｺｺｱﾜｯﾌﾙ
						
107 kcal	80 kcal	65 kcal	90 kcal	70 kcal	117 kcal	90 kcal
29	30					
ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ(ﾌﾙｰﾂ)	ふんわりﾊﾞﾀｰｹｰｷ					
						
46 kcal	60 kcal					

食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。＊カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。

株式会社ティー・エフ・ピー Patissier Koji Sato（佐藤 浩二）