

2025年11月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝						米飯 味噌汁(卵・畑菜) はんぺんチーズ焼き いんげんごま和え 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・貝割れ) オムレツ 茄子のお浸し 牛乳
昼						米飯 味噌汁(キャベツ・麴) 麻婆豆腐 帆立とブロッコリーのソテー 菜の花のかにかま和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(もやし・葱) たらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろあん 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)
夕						米飯 すまし汁(若布・えのき茸) ほきの味噌焼き こんにゃく炒り かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草・牛蒡) 蒸し鶏ごまだれかけ カレービーフン オクラの浅漬け
栄養価					エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 1707kcal 食塩 7.1g たんぱく質 69.1g 炭水化物 274.3g 脂質 42.2g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1704kcal 食塩 6.7g たんぱく質 68.9g 炭水化物 280.5g 脂質 40.9g 食物繊維 20.3g
	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 味噌汁(ふき) さけの塩焼き ブロッコリーのゆずみそ和え 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 大豆とひじきの煮物 じゃこと大根おろしの和風和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・ねぎ) がんもの煮物 小松菜の梅和え 牛乳	米飯 味噌汁(つみれ・人参) スクランブルエッグ 菜の花とささみの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 納豆 チンゲン菜のなめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(とうふ・うまい菜) ミートボール いんげんの甘辛炒め 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) 炒りどうふ 白菜の生姜和え 牛乳
昼	三色丼 味噌汁(しめじ・豆腐) 揚げなすの煮浸し 菜の花のからし和え フルーツ(オレンジ)	ためきそば 高野豆腐の含め煮 杏仁風デザート	米飯 スープ(かにかま) ご当地から揚げ(札幌) 南瓜シューマイ 白菜とかまぼこの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(揚げ・葱) あじの照り焼き 大根のえびあんかけ 長芋とオクラの和え物 フルーツ(パイナップル)	米飯 中華スープ(白菜・コーン) 豚肉の生姜味噌焼き 南瓜のバター煮 しらすおろし和え レモンゼリー	米飯 豚汁 たらの野菜あんかけ 菜の花の和風和え フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(大根・大根菜) 梅しそ鶏天ぶら 卵とじ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ)
夕	米飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) たらの香味焼き 大根の煮物 厚揚げと胡瓜の酢味噌和え	米飯 味噌汁(えのき茸・牛蒡) ポークカツレツ ブロッコリーのソテー キャベツのゆかり和え	米飯 味噌汁(もやし・若布) さばの塩焼き 肉野菜炒め 春雨の中華和え	米飯 味噌汁(麴・和食) 肉豆腐 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳとあさり中華炒め 胡瓜の浅漬け	米飯 味噌汁(さつま芋) 煮魚(赤魚) いかの塩麹炒め フレンチサラダ	米飯 味噌汁(若布・オクラ) 和風ハンバーグ つきこん子と和え 豆サラダ	米飯 すまし汁(青梗菜・揚げ) ほっけのみそつけ焼き ｷｬﾍﾞﾂとさつま揚げの炒り煮 春菊のごま和え
栄養価	エネルギー 1708kcal 食塩 6.7g たんぱく質 73.6g 炭水化物 265.6g 脂質 45.1g 食物繊維 20.7g	エネルギー 1720kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66.5g 炭水化物 270.3g 脂質 45.3g 食物繊維 22g	エネルギー 1729kcal 食塩 7.2g たんぱく質 62.5g 炭水化物 271.4g 脂質 51g 食物繊維 17.3g	エネルギー 1705kcal 食塩 6.9g たんぱく質 70.4g 炭水化物 274.7g 脂質 42.4g 食物繊維 19.8g	エネルギー 1742kcal 食塩 6.4g たんぱく質 67.7g 炭水化物 290.1g 脂質 41.9g 食物繊維 22.1g	エネルギー 1717kcal 食塩 6.5g たんぱく質 69.2g 炭水化物 286.3g 脂質 37.8g 食物繊維 24g	エネルギー 1713kcal 食塩 6.6g たんぱく質 67.7g 炭水化物 272.1g 脂質 45.5g 食物繊維 21.2g
	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 味噌汁(ふき) かに玉風卵焼き オクラと竹輪の和え物 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・なめこ) ゆずおろし肉団子 チンゲン菜のしらす和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) お魚豆腐の甘酢がらめ 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 納豆 もやしの和風和え 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・かぶの葉) ブレーンオムレツ いんげんのバター炒め 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ) はんぺんチーズ焼き 菜の花のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 厚焼き卵 ちくわとｲﾝｹﾝのおかか和え 牛乳
昼	米飯 すまし汁(若布・人参) さばのみそ煮 ハムと白菜のｶｰﾎｰﾅｰ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(高野豆腐・貝割れ) 鶏肉の塩麹焼き エビシューマイ キャベツのしそ生姜風味 フルーツ(オレンジ)	味噌ラーメン 焼餃子 フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(菜の花・揚げ) たらのポテトチーズ焼き ふきの炒り煮 イカと胡瓜の酢の物 フルーツ(バナナ)	シーフードピラフ コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺﾝ) 鶏肉と青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ フルーツカクテル	米飯 かきたま汁 あじフライ 根菜のごまみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 中華スープ(うまい菜・麴) 酢鶏 南瓜のガーリック煮 白菜のゆずみそ和え ビタミンゼリー
夕	米飯 味噌汁(ごぼう・うまい菜) 焼き肉 豆腐のあんかけ ブロッコリーのドレ和え	米飯 味噌汁(つみれ・白葱) 白身魚のから揚げ 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(大根・大根菜) ぎせい豆腐 冬瓜とかにかまの煮物 ひじきのサラダ	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ポークソテー ｶﾛﾌﾞﾁｬｯﾌﾟ炒め 白菜しその実和え	米飯 清し汁(貝割れ・麴) さわらの味噌マヨ焼き 野菜のキムチ炒め 大根の甘酢和え	米飯 味噌汁(かぶ・畑菜) チキンピカタ ほうれん草のバターソテー イタリアンサラダ	米飯 味噌汁(揚げ・若布) ほっけの塩焼き ビーフンの五目炒め 梅キャベツ
栄養価	エネルギー 1744kcal 食塩 6.7g たんぱく質 67.7g 炭水化物 276.4g 脂質 48.3g 食物繊維 20.6g	エネルギー 1740kcal 食塩 6.6g たんぱく質 68.3g 炭水化物 274.5g 脂質 47.7g 食物繊維 18.5g	エネルギー 1713kcal 食塩 6.2g たんぱく質 64.9g 炭水化物 261.8g 脂質 51g 食物繊維 20.2g	エネルギー 1718kcal 食塩 6.7g たんぱく質 74.7g 炭水化物 282.4g 脂質 39g 食物繊維 21.5g	エネルギー 1712kcal 食塩 7g たんぱく質 66.8g 炭水化物 260.8g 脂質 50.4g 食物繊維 17.8g	エネルギー 1735kcal 食塩 6.1g たんぱく質 61.7g 炭水化物 286.5g 脂質 44.5g 食物繊維 22.9g	エネルギー 1724kcal 食塩 6.9g たんぱく質 65.2g 炭水化物 297.7g 脂質 37.1g 食物繊維 20.8g
	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯辺和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・麴) だし巻卵 菜の花のお浸し 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 納豆 小松菜とエビの生姜煮 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) はんぺんバター焼き なすのおかか煮 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・貝割れ大根) お魚豆腐 ちくわの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・畑菜) うの花 もやしの中華和え 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・葱) ひじきと帆立の煮物 青梗菜の菜種和え 牛乳
昼	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ますの照り焼き モツと大根の味噌煮 長芋ポン酢 フルーツ(バナナ)	ビビンバ丼 味噌汁(なす) 春巻き キャベツのサラダ ミルクプリン	米飯 清し汁(若布・大根) ほっけの葱みそ焼き スナッぷえんどうソテー 白菜のゴマ風味サラダ フルーツ(オレンジ)	肉うどん さつま芋の甘辛煮 フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(揚げ・うまい菜) お好み焼き風 なすのあんかけ ブロッコリーのドレ和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(南瓜) たらムニエル れんこんのおかか炒め イタリアンサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 コンソメスープ(はんぺん) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め ささみと小松菜のナムル レモンゼリー
夕	米飯 味噌汁(白菜・大根菜) 鶏肉の甘辛炒め ツナポテト 春菊の和え物	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 赤魚の塩麹焼き がんもの煮物 オクラと蒸し鶏の辛子和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 肉じゃが かにシューマイ ほうれん草のちくわ和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・かぶ葉) さばのおろし煮 ﾅﾝｼｬﾝ菜ｽﾏｰ炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(さつま揚げ・葱) 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 人参サラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐のえびあんかけ 炒りつきこん パンプキンサラダ	米飯 味噌汁(里芋・絹さや) あじ竜田揚げ なすのみそ炒め 大根のサラダ
栄養価	エネルギー 1695kcal 食塩 6.5g たんぱく質 78g 炭水化物 278g 脂質 37.1g 食物繊維 22.2g	エネルギー 1733kcal 食塩 7g たんぱく質 70.6g 炭水化物 284.9g 脂質 40.7g 食物繊維 23.2g	エネルギー 1709kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.1g 炭水化物 285.3g 脂質 40.1g 食物繊維 24.3g	エネルギー 1702kcal 食塩 6.9g たんぱく質 61.2g 炭水化物 271g 脂質 47.9g 食物繊維 19.3g	エネルギー 1764kcal 食塩 6.6g たんぱく質 63.3g 炭水化物 289.7g 脂質 45.2g 食物繊維 22.1g	エネルギー 1713kcal 食塩 7.2g たんぱく質 62.3g 炭水化物 293.3g 脂質 37.7g 食物繊維 22.5g	エネルギー 1736kcal 食塩 7.1g たんぱく質 61.1g 炭水化物 283.3g 脂質 44.9g 食物繊維 19.9g
	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) がんもの煮物 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) スクランブルエッグ 白菜浸し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) つくね チンゲン菜なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(麴・春菊) 卵とじ キャベツの中華風ﾎﾞﾂ和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・葱) 納豆 さといもの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・青梗菜) さば味噌煮缶 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳
昼	五目にゅうめん コロッケ(2種) フルーツ(グレープフルーツ)	わかめごはん 味噌汁(麴・貝割れ大根) チキンカツレツ 冬瓜の吉野煮 胡瓜のからし和え 卵の花 フルーツ盛り合わせ	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 赤魚の煮付け ツナと白菜のｺﾝﾈﾐ炒め コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	ポークカレー スープ(カリフラワー) 大根サラダ グレープゼリー	米飯 味噌汁(椎茸・揚げ) ほっけの生姜焼き 豆腐のかにあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾚｯｼﾝｸﾞ和え フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(えのき茸・人参) チキンとポテトのマヨソテー えび入り中華炒め きゅうりのゆかり和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(玉ねぎ・和食) 麻婆豆腐 茄子の焼浸し 葱とあさりの酢みそかけ フルーツ(パイナップル)
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・うまい菜) 鶏肉のおろしポン酢 芋とひらたけのバター醤油 わかめサラダ	米飯 味噌汁(なす・絹さや) あじの照り焼き 春雨の五目炒め アスパラのピリ辛和え	米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしくれ煮 オクラの青じそ和え	米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物	米飯 中華スープ(コーン) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(とろろ昆布・麴) 豚肉の甘辛煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え
栄養価	エネルギー 1724kcal 食塩 7g たんぱく質 60g 炭水化物 268g 脂質 50.1g 食物繊維 18.8g	エネルギー 1706kcal 食塩 6.8g たんぱく質 66.4g 炭水化物 274.2g 脂質 43.2g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1724kcal 食塩 6.7g たんぱく質 67g 炭水化物 286.9g 脂質 41.2g 食物繊維 24.2g	エネルギー 1717kcal 食塩 6.8g たんぱく質 63.2g 炭水化物 279.7g 脂質 43.7g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1724kcal 食塩 6.3g たんぱく質 67.7g 炭水化物 281.8g 脂質 43.8g 食物繊維 21.8g	エネルギー 1721kcal 食塩 6.5g たんぱく質 68.4g 炭水化物 282.7g 脂質 42.4g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1716kcal 食塩 7.3g たんぱく質 68.6g 炭水化物 282.2g 脂質 40g 食物繊維 22.4g