

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和8年11月1日～11月30日

11月 週間献立表

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼卵 青菜と油揚げの煮浸し 漬物	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 カリフラワーサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あん フロッコリービーナッツ和え たいみぞ	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 切干大根の炒り煮 うめびしお	ごはん 味噌汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ごま昆布	ごはん 味噌汁 キャベツのスープ スクランブルエッグ えびしゅうまい もやしの和え物
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼 フロッコリーの炒め物 大根のゆかり和え	ごはん 味噌汁 たら味噌マヨ焼 コールスローサラダ しょうまい	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 ふきの油炒め ポテトサラダ	キーマカレー コンソメスープ キャベツと調味のサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁 ささ身フライ さつまいもの煮物 青梗菜のしらす和え	ごはん 味噌汁 コンソメスープ 鶏肉の香草焼 かぼちゃと大豆の甘辛煮 カニマヨサラダ	ごはん 味噌汁 メヌケの蓮葉し 大根とさつまいもの煮物 春巻き
夕食	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ キャベツの炒め物 三色ナムル	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スパゲッティの和風ソース 小松菜の青しそ和え	ごはん すまし汁 白身魚の中華あんかけ 里芋の甘煮 ビーフンサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の漬け焼 もやしの塩炒め 大根サラダ	わかめごはん 味噌汁 五目巾着煮 じゃがいも金平 和え物	ごはん 味噌汁 赤魚の照り煮 きのこソテー 菜の花の辛子和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 れんこん金平 オクラのお浸し
日計	236kcal～1515kcal 塩分：0.8g	236kcal～1514kcal 塩分：0.6g	236kcal～1507kcal 塩分：0.4g	236kcal～1506kcal 塩分：1.6g	236kcal～1509kcal 塩分：0.1g	236kcal～1500kcal 塩分：0.1g	236kcal～1533kcal 塩分：0.5g



週間献立表

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ カリフラワーソテー ほうれん草の生巻和え	ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー かにしゃうまい たくあん	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花の辛子和え 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 肉詰めいなりの煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 目玉焼き いんげんのごま和え 漬物	ごはん 味噌汁 サラダステーキ ほうれん草ソテー ごき昆布	ごはん 味噌汁 キャベツソテー 厚焼卵 のり佃煮
昼食	ごはん 清し汁 さばの竜田揚げ 大根とこんにゃくの田楽 いんげんの和え物	ごはん 味噌汁 焼肉風 れんこんの煮物 おくらとえのきの和え物	ごはん かきたまスープ 鶏肉のさっぱり焼 フロッコリーの香味炒め コールスローサラダ	カツカレー コンソメスープ ハムマリネ フルーチェ	ごはん 味噌汁 さわらの葱塩焼き 里芋のこってり煮 小松菜のわさび和え	かき揚げうどん 海鮮しゃうまい ピーナツ和え 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 やきとり風 青梗菜のクリーム煮 わかめとオクラの和え物
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 かぶの煮物 春菊の和え物	ゆかりごはん 味噌汁 煮魚 じゃが芋の千切炒め なすのお浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の生巻焼 かみなりこんにゃく ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 塩焼肉 ビーフソテー カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 コーンコロッケ かぼちゃのきのこあんかけ 豆サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 冬瓜の含め煮 ボン酢和え	ごはん 味噌汁 たらひのピカタ さつまいものバター醤油煮 ゆかり和え
日計	236kcal~1513kcal 塩分 : 6.3g	236kcal~1513kcal 塩分 : 7.1g	236kcal~1499kcal 塩分 : 6.0g	236kcal~1513kcal 塩分 : 8.7g	236kcal~1504kcal 塩分 : 6.5g	236kcal~1506kcal 塩分 : 8.4g	236kcal~1519kcal 塩分 : 7.2g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 とうろ芋 漬物	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ たいひど	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツソテー 菜の花の和え物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 梅干し	ごはん 味噌汁 小松菜の卵炒め つくおの揚げ焼き ふりかけ
昼食	ごはん 味噌汁 かれいの生巻煮 フロッコリーの卵マヨ炒め なます	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 さつまいもの甘煮 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 あじの竜田焼 五目ビーフン 春菊とえのきの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の青しど炒め もやしのカレー炒め マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼 ナゲット わさび和え	かやく鍋 味噌汁 みんわり五目豆腐揚げ 大根サラダ フルーツ寒天	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 茄子炒め ほうれん草のしらめ和え
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩焼 ふきの炒り煮 コールスローサラダ	ごはん すまし汁 たらひのあんかけ 茄子の味噌炒め 小松菜のピーナツ和え	ごはん 味噌汁 おでん いんげんのソテー ナムル	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 金平ごぼう からし醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼 湯豆腐 ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 ホキの山椒焼 かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 ビーフンサラダ
日計	236kcal~1510kcal 塩分 : 6.7g	236kcal~1513kcal 塩分 : 6.0g	236kcal~1509kcal 塩分 : 7.2g	236kcal~1513kcal 塩分 : 6.3g	236kcal~1505kcal 塩分 : 6.5g	236kcal~1522kcal 塩分 : 7.6g	236kcal~1509kcal 塩分 : 6.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

週間献立表

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 もやしのソテー 小松菜と油揚げのごま和え つぼ漬け	ごはん 味噌汁 いんげんのソテー 切干大根の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 目玉焼き さつまいもの煮物 漬物	ごはん 味噌汁 肉豆腐チャンフルー 小松菜のしその実和え しば漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのマヨネーズ炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 厚焼卵 たいみぞ	ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー 納豆 スパゲティサラダ
昼 食	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 大根金平 菜の花のからし和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き レンコン炒め煮 春巻の中華風サラダ	塩ラーメン みんわり焼き 中華和え	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ焼 じゃが芋のコンソメ炒め煮 和え物	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼風 金平ごぼう もずく酢	中華丼 きのこスープ 春巻サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 南瓜のサラダ
夕 食	ごはん 味噌汁 鶏肉のしそ醤油焼 里芋のにんにくバター炒め 三杯酢	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け フロッキーの香り炒め ポテトコーンサラダ	ごはん 野菜スープ 豚肉のガーリックソテー 茄子のケチャップ炒め フロッキーサラダ	ごはん 味噌汁 南蛮漬 筑前煮 カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 油揚げの炒り煮 オーロラサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮魚 大根のどぼろあんかけ もやしナムル	ごはん すまし汁 たら味噌野菜焼き 茄子の煮浸し 春巻のお浸し
日 計	2364kcal 塩分 6.4g	2364kcal 塩分 6.6g	2364kcal 塩分 6.9g	2364kcal 塩分 6.6g	2364kcal 塩分 7.0g	2364kcal 塩分 7.3g	2364kcal 塩分 6.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

11月/12月 週間献立表

	11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼き 青菜と油揚げの煮浸し つぼ漬	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 カリフラワーサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あん しょうまい うめびしお	ごはん 味噌汁 厚焼卵 ウインナー炒め 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 切干大根の炒り煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ えびしょうまい もやしの和え物	ごはん 味噌汁 つくねの照り焼き ツナと冬瓜の煮物 ごま昆布
昼 食	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き フロッキーの炒め物 大根のゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 春巻ソテー 青じそ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢焼 大根の油炒め ポテトサラダ	キーマカレー コンソメスープ マカロニサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ さつまいもの煮物 青梗菜のしらす和え	ゆかり御飯 味噌汁 タラの甘酢あんかけ 揚げなす パプリカサラダ	チャーハン 白菜スープ かぼちゃサラダ ヨーグルト
夕 食	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ キャベツの炒め煮 オクラの長芋梅酢和え	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スパゲティの和風ソテー ツナマヨサラダ	ごはん すまし汁 さわらの漬汁焼き 里芋の甘煮 ビーフンサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉の照焼 南瓜ソテー 浅漬け	ごはん 味噌汁 ほっけのごま焼き ひじき炒め 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 レンコン金平 とろろ芋	ごはん 味噌汁 赤魚の照り煮 カリフラワーソテー 菜の花の辛子和え
日 計	2364kcal 塩分 6.1g	2364kcal 塩分 6.8g	2364kcal 塩分 6.7g	2364kcal 塩分 8.5g	2364kcal 塩分 6.0g	2364kcal 塩分 7.0g	2364kcal 塩分 8.8g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

