

現 場：さんとぴあ榛原
献立種類：常食（個別献立）
期 間：2025/11/1～2025/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1
昼食							
夕食							
3時							
2	3	4	5	6	7	8	
朝食	パンセット 菜の花とキャベツお浸し 牛乳 白桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト 白桃缶	パンセット 春雨サラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット ナポリタン 牛乳 リンドウ缶	パンセット ホーチミンサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	ごはん ブリの照り焼き 焼きうどん 清汁 白桃缶	散らし寿司 豚と大根の煮物 茶碗蒸し みかん缶	ごはん 筑前煮 ソース焼きそば 味噌汁 白桃缶	ごはん 焼肉風炒め物 マカロニグラタン コーンスープ 洋梨缶	ごはん 豚の味噌煮 ポテトサラダ ミニそば 黄桃缶	ごはん さんまのかば焼き 炒り豆腐 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しゃぶが焼き ポテトサラダ コーンスープ りんご缶
夕食	ごはん 八宝菜 茄子の煮付け かぼちゃ煮	ごはん とり天 野菜煮 しろなのお浸し	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング 和え	ごはん ササミフライ わらの梅和え 小松菜のソテー	ごはん 洋風玉子焼き 煮浸し 中華スープ煮	ごはん 鰯の塩焼き 煮付け 煮豆
3時	スイートポテト 緑茶	ワッフル 緑茶	芋羊羹 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	栗ようかん 緑茶	栗饅頭 緑茶	まんじゅう 緑茶
9	10	11	12	13	14	15	
朝食	パンセット 里芋の野菜あんかけ 牛乳 りんご缶	パンセット さつま芋サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 黄桃缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 大根と青菜のお浸し 牛乳 白桃缶	ロールパン スパゲティサラダ ヨーグルト りんご缶
昼食	ごはん 鰯の煮付け さつま芋サラダ すまし汁 りんご缶	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 焼きうどん すまし汁 白桃缶	ごはん 鶏の卵とじ 焼きうどん ポタージュスープ 黄桃缶	ごはん 回鍋肉 ソース焼きそば スープ みかん缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ 味噌汁 りんご缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コーンスープ りんご缶	ごはん フライ盛り合わせ ツナサラダ コーンスープ 白桃缶
夕食	ごはん スタミナ焼き 千切煮 かぼちゃサラダ	ごはん 肉じゃが 和え物 スープ煮	ごはん 幽庵焼き（鰯） 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 豚の味噌煮 春雨野菜中華煮 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ソラ和え	ごはん アジの塩焼き 炒り豆腐 菜の花菜種和え	ごはん 豚のカレー風煮込み 煮奴 菜種和え
3時	桃ゼリー 緑茶	紅白饅頭 緑茶	月見団子 緑茶	抹茶羊羹 緑茶	おはぎ 緑茶	チーズケーキ コーヒー	シュークリーム 緑茶
16	17	18	19	20	21	22	
朝食	パンセット ホーチミンサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 白桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 りんご缶	パンセット 春雨サラダ ヨーグルト 黄桃缶	ロールパン キャベツとハムの中華和え 牛乳 白桃缶	パンセット いんげん胡麻和え 牛乳 黄桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	ごはん 焼肉風炒め物 マカロニサラダ コーンスープ 洋梨缶	ごはん 豚の卵とじ ソース焼きそば 味噌汁 黄桃缶	ごはん 肉じゃが 野菜サラダ 清汁 みかん缶	ごはん 鶏肉のマヨ焼き キャベツの卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん ササミフライ 大根の和え物 味噌汁 みかん缶	ごはん カニ玉 春雨ごま和え 中華スープ みかん缶	ごはん とんかつ さつま芋サラダ 味噌汁 白桃缶
夕食	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 八宝菜 シュウマイ カレーマヨ和え	ごはん 鰯の焼きもの 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 五目卵焼き インゲンベーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 幽庵焼き ほうれん草胡麻和え 筑前煮	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング 和え	ごはん 赤魚の野菜餡かけ 里芋の柚子みそ煮 ロールキャベツ
3時	今川焼 緑茶	カステラ リングソース	水ようかん 緑茶	饅頭 緑茶	ゼリー 緑茶	どら焼き 緑茶	ゼリー 緑茶
23	24	25	26	27	28	29	
朝食	パンセット かぼちゃサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット スクランブルエッグ ヨーグルト りんご缶	パンセット 春雨サラダ 牛乳 洋梨缶	パンセット じゃが芋のきんぴら 牛乳 パイン缶	パンセット さつま芋サラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	カレーライス ポテトサラダ りんご缶	ごはん 鶏の卵とじ 焼きうどん ポタージュスープ 黄桃缶	五目ごはん ハンバーグ 春雨ごま和え すまし汁 白桃缶	ごはん 鶏の塩焼き ソース焼きそば 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コーンスープ りんご缶	ごはん かに玉風オムレツ インゲンのマヨ和え 味噌汁 白桃缶	ごはん ホキのマヨ焼き 焼きうどん かき卵スープ みかん缶
夕食	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 八宝菜 シュウマイ カレーマヨ和え	ごはん スペイン風玉子焼き 菜種和え なすのおろし煮	ごはん 鰯の煮付け ほうれん草和え さといも土佐煮	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 里芋の煮っころがし	ごはん 鶏と豆腐の揚げ出し パンプキンサラダ プロッコリーのサラダ	ごはん 豚のきのこ炒め ごまドレ和え 炒り豆腐
3時	カステラ 緑茶	青りんごゼリー 緑茶	抹茶羊羹 緑茶	饅頭 緑茶	ココアワッフル 緑茶	カップケーキ 緑茶	杏仁豆腐 緑茶
30							
朝食	パンセット 菜の花とキャベツお浸し 牛乳 白桃缶	11月7日は  です。					
昼食	ごはん 肉じゃが 野菜サラダ 清汁 みかん缶	立冬とは「二十四節気」の1つで暦の上では冬の始まりを意味します。 毎年11月7日ごろにあたり、この日から立春（2月4日頃）までが冬とされます。実際には地域によつて気候差がありますが、朝晩の冷え込みが強まり、紅葉が終わり、木々の葉が落ち始めるなど冬の訪れを感じる時期です。また、立冬を迎えると、体調管理や冬支度を意識するタイミングともなります。					
夕食	ごはん 八宝菜 なす煮付け かぼちゃ煮						
3時	桃ゼリー 緑茶						

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。