予定献立表 2026年11月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
						
1 エビときくらげの卵丼ぶり 鶏レバーのしぐれ煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 漬物 503kcal しっとりどら焼き(こしあん)	2 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　かきたま味噌汁 フルーツ(オレンジ) 544kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	3 鶏肉の山椒煮 きのこソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ　漬物 532kcal 青リンゴゼリー(フルーツ)	4 たらの味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え 菜めし すまし汁 520kcal ミニパックココアワッフル	5 海鮮中華丼 シュウマイ 黒豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ kcal もみじまんじゅう	6 豚肉の生姜焼き風 かぶの味噌かけ 春菊の和え物 ご飯 すまし汁　漬物 540kcal フルーツのパウンドケーキ	7 かき玉にゅう麺 麩と里芋の煮物 チーズ入り海藻サラダ ご飯(小) 593kcal 大納言(黒ごま)
8 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 529kcal レモンケーキ	9 サバの煮付け 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 525kcal バームクーヘン(チョコ)	10 根菜のキーマカレー ポテトソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 627kcal ババロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	11 チキン南蛮 ご当地メニュー！宮崎!! かぶの煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 すまし汁　フルーツ(マンゴー) 607kcal オレンジゼリー(フルーツ)	12 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 536kcal しっとりどら焼き(カスタード)	13 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) 572kcal しっとりかぼちゃケーキ(ホイップクリーム)	14 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 592kcal ふんわりバターケーキ
15 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 524kcal ミニパックココアワッフル	16 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 545kcal フルーツのパウンドケーキ	17 アジフライ ブロッコリーと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁　漬物 545kcal バームクーヘン	18 肉きつねうどん 小松菜の煮びたし カリフラワーとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ 530kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	19 鶏肉の照り焼き 麩と野菜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁　漬物 559kcal ババロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	20 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 519kcal しっとりどら焼き(こしあん)	21 カレイの煮付け 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 505kcal 紅茶のロールケーキ
22 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 537kcal もみじまんじゅう	23 ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物 ご飯(小) 547kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	24 和食の日！ 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 525kcal レモンケーキ	25 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) 575kcal バームクーヘン(チョコ)	26 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 679kcal オレンジゼリー	27 白身魚のムニエル・バター醤油 れんこんの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁　漬物 560kcal 大納言(ゆず入り)	28 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 561kcal ミニパックココアワッフル
29 五目そば かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯(小) フルーツ 524kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	30 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 531kcal ふんわりバターケーキ					