令和８年11月 けやき苑献立表

献立は、ホームページからもご覧いただけます。

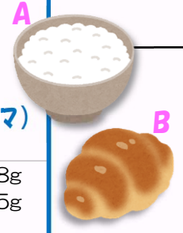
2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土） 秋御膳
御飯 トンカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁　みかん缶	休館日 **文化の日**	御飯 肉豆腐 厚焼き卵 ほうれん草の梅和え 味噌汁　いちごババロア	御飯 タラのみぞれあんかけ 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁　柿	ポークカレーライス ブロッコリーのサラダ(ツナ) 漬物 コンソメスープ 洋梨缶	吹き寄せ御飯 がんもの煮物 白菜の柚子ポン酢和え けんちん汁 紅葉饅頭
エネルギー 577kcal　たんぱく質 15.2g 食塩相当量 3.2（2.3）g　脂質 18.8g 炭水化物 92.2g		エネルギー 674kcal　たんぱく質 26.2g 食塩相当量 3.0（2.1）g　脂質 19.2g 炭水化物 103.3g	エネルギー 620kcal　たんぱく質 27.2g 食塩相当量 3.5（2.5）g　脂質 16.6g 炭水化物 93.3g	エネルギー 609kcal　たんぱく質 22.4g 食塩相当量 4.0（2. 9）g　脂質 18.5g 炭水化物 96.1g	エネルギー 639kcal　たんぱく質 28.1g 食塩相当量 2.8（2）g　脂質 15.8g 炭水化物 99.9g
9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**	**14日（土）**
御飯 ホキの和風きのこあんかけ 厚揚げの生姜煮 インゲンのｺﾞﾏ和え 味噌汁　いちごフルーチェ	御飯 鶏の治部煮碗 なすの揚げ煮 浅漬け風サラダ 味噌汁　りんごゼリー	御飯 ホッケの塩焼き 大根の肉味噌あん チンゲン菜の和え物 清汁　オレンジ	御飯 生揚と豚の味噌煮 ニラと卵の炒め物 千草和え 清汁　水ようかん	御飯 白身魚のフライ / ビーフンソテー インゲンのピーナツ和え 味噌汁 ヨーグルトストロベリーソース	五目炒飯 春巻 わかめサラダ 中華スープ 黄桃缶
エネルギー 530kcal　たんぱく質 26.4g 食塩相当量 3.1（2.2）g　脂質 12.4g 炭水化物 81.2g	エネルギー 545kcal　たんぱく質 20.2g 食塩相当量 4.2(3.1)g　脂質 13.2g 炭水化物 89.9g	エネルギー 477kcal　たんぱく質 24.2g 食塩相当量 2.3（1.6）g　脂質 10.6g 炭水化物 73.2g	エネルギー 635kcal　たんぱく質 31.8g 食塩相当量 2.0(1.3）g　脂質 16.4g 炭水化物 94.2g	エネルギー 592kcal　たんぱく質 16.9g 食塩相当量 3.1（2.2）g　脂質 16.7g 炭水化物 95.1g	エネルギー 620kcal　たんぱく質 24.0g 食塩相当量 3.1（2.2）g　脂質 21.3g 炭水化物 87.2g
16日（月）	**17日（火）**	**18日（水）**	**19日（木）**	**20日（金）**	**21日（土）**
キーマカレー コールスロー 漬物 コンソメスープ デザートムース（ピーチ）	御飯 アジの揚げ出し 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の梅和え 味噌汁　バナナ	御飯 肉団子の五目あんかけ 人参と卵の炒め物 酢の物 味噌汁　杏仁豆腐	味噌ラーメン 焼餃子 中華風なます 洋梨缶	御飯 鶏肉の金山寺焼き さつま芋の甘煮 もやしのなめ茸和え 味噌汁　オレンジ	御飯 カレイの卸しポン酢がけ 里芋のそぼろ煮 春菊と舞茸辛子和え 味噌汁　コーヒーゼリー
エネルギー 521kcal　たんぱく質 15.5g 食塩相当量 3.9(2.8）g　脂質 12.6g 炭水化物 91.2g	エネルギー 565kcal　たんぱく質 26.8g 食塩相当量 3.1(2.2）g　脂質 15.4g 炭水化物 85.1g	エネルギー 602kcal　たんぱく質 22.0g 食塩相当量 3.7（2.7）g　脂質 15.8g 炭水化物 93.0g	エネルギー 566kcal　たんぱく質 21.8g 食塩相当量 3.4(2.4）g　脂質 15.5g 炭水化物 93.0g	エネルギー 591kcal　たんぱく質 23.6g 食塩相当量 2.8（2）g　脂質 16.0g 炭水化物 91.6g	エネルギー 551kcal　たんぱく質 28.0g 食塩相当量 2.6（1. 8）g　脂質 12.2g 炭水化物 87.0g
23日（月）	**24日（火）**	**25日（水） 選択食の日**	**26日（木）**	**27日（金）**	**28日（土）**
休館日 **勤労感謝の日**	御飯 豚肉の和風きのこあんかけ じゃが芋の煮っころがし インゲンのピーナツ和え 味噌汁　ぶどうゼリー	A 豚の生姜焼き B 鯖のみりん醤油焼き 【共通】 御飯 ひじきの煮物　白菜の柚香和え けんちん汁　洋梨缶	御飯 タラのきのこマヨ焼き ほうれん草とエビのソテー 大根サラダ コンソメスープ ロールケーキ	中華丼 エビシュウマイ 春雨中華サラダ 中華スープ ピーチゼリー	茶飯 おでん 和風野菜炒め もやしのさっぱり和え 味噌汁 みかん
	エネルギー 555kcal　たんぱく質 23.2g 食塩相当量 3.0（2.1）g　脂質 11.9g 炭水化物 94.6g	A エネルギー 509kcal　たんぱく質 21.8g 食塩相当量 2.2（1.5）g　脂質 14.0g 炭水化物 78.7g B エネルギー 536kcal　たんぱく質 23.8g 食塩相当量 2.6（1.8）g　脂質 17.4g 炭水化物 78.6g	エネルギー 595kcal　たんぱく質 25.9g 食塩相当量 2.6（1.8）g　脂質 18.1g 炭水化物 86.2g	エネルギー 522kcal　たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.3（1.6）g　脂質 11.7g 炭水化物 88.5g	エネルギー 591kcal　たんぱく質 27.2g 食塩相当量 4.6（3.4）g　脂質 16.8g 炭水化物 87.4g

30日（月） 選択食の日

A 御飯
B ロールパン
【共通】
オムレツ　ポークシチュー
切干大根のサラダ(シメジ・カニカマ)
りんご煮

A エネルギー 584kcal　たんぱく質 20.8g
食塩相当量 2.3（1.6）g　脂質 18.5g
炭水化物 89.3g

B エネルギー 608kcal　たんぱく質 22.7g
食塩相当量 3.1（2.2）g　脂質 32.8g
炭水化物 61.7g



「A」かな　「B」もいいな
さて、どっちにしましょう♪

「食塩相当量」の（　　）内の数値について
➡ 塩分を控えたい方にご提供する場合の塩分量を表示しています。

秋の色もより一層濃くなる11月
温かいものが食べたくなりますね。
春菊　まいたけ　タラに鯖・・・
今月の献立にも旬の食材が沢山取り入れられています。
みなさんも探してみてくださいね。