2026年

11月献立表

今月の見どころ！食どころ！



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ﾌﾞﾗﾝｼｴｰﾙｹｱ玉川上水

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝食	パン ポトフ風 ツナサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ハムエッグ スナップえんどうのゆず和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 ゆかり和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー かぶのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質*:21.2g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質*:16.4g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質*:11.4g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.0g 脂質*:12.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g 脂質*:17.0g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.6g 脂質*:12.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質*:17.2g 食塩相:3.1g
昼食	御飯 さわらの唐揚げ　香味だれ れんこんとちくわの山椒味噌炒め 浅漬け かき玉汁	【セレクト】 A:肉団子ときのこの甘辛がらめ B:赤魚のきのこバターソース さつま芋のレモン煮 ちんげん菜の土佐和え 御飯　味噌汁	カレーライス 福神漬け チーズサラダ パインヨーグルト	厚揚げと海老の旨塩丼 里芋の含め煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	たっぷりわかめのたぬきそば なべしぎ フルーツあんみつ	御飯 ゆず香る　めばるの野菜蒸し ほうれん草とイカの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 もやしの磯和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g 脂質*:22.4g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.0g 脂質*:10.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質*:13.7g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g 脂質*:7.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.9g 脂質*:16.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質*:6.1g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質*:18.1g 食塩相:2.5g
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質*:10.3g 食塩相:2.2g					
おやつ	クレープ（バナナ）	抹茶プリン	ロールケーキ（バニラ）	蒸しパン（瀬戸内レモン）	バウムクーヘン（チョコ）	塩まんじゅう	カステラ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質*:5.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:79kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質*:3.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:44kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g 脂質*:1.2g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 豚肉のさっぱり炒め 切干大根の煮物 おくらのしらす和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩炒め 枝豆豆腐 すまし汁	御飯 あじフライ ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜の中華煮浸し 即席漬け 春雨スープ	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 大根のかにかまあん 蒸しなすの大葉風味 味噌汁	【ハロウィン】 ライス 南瓜入りのミートローフ コールスロー ピーチゼリー コーンクリームスープ	御飯 あぶらかれいのごまポン酢 車麸の含め煮 ブロッコリーの辛子味噌がけ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.3g 脂質*:14.6g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:583kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質*:24.3g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.5g 脂質*:14.3g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g 脂質*:9.9g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g 脂質*:15.6g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:618kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質*:19.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.2g 脂質*:6.0g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

11月献立表



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ﾌﾞﾗﾝｼｴｰﾙｹｱ玉川上水

	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)	11月8日(日)
朝食	パン ウインナーとｶﾘﾌﾗﾜｰのソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼き 大根のさっぱり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 さつま芋のフレンチサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め 白菜としめじの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン オムレツ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト いんげんのしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.4g 脂質*:14.8g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質*:16.5g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g 脂質*:11.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質*:11.4g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g 脂質*:13.4g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質*:10.0g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g 脂質*:13.1g 食塩相:2.0g
昼食	三色丼 キャベツのさっと煮 フルーツポンチ 味噌汁	【文化の日】 御飯 天ぷら盛り合わせ 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁	昔ながらの醤油ラーメン かに風味焼売 レタスとわかめの中華和え	サンドイッチ ﾏｶﾛﾆと野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 青りんごゼリー ポタージュ	御飯 和風麻婆豆腐 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁	御飯 白身魚フライとｺｰﾝｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ ふろふき大根 漬物 すまし汁	御飯 助宗たらの青のりバター 小松菜の煮浸し 煮豆 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g 脂質*:11.8g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g 脂質*:12.0g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g 脂質*:10.6g 食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g 脂質*:27.5g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質*:12.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.4g 脂質*:15.5g 食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質*:8.8g 食塩相:2.4g
おやつ	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ（ｶﾏﾝﾍﾞｰﾙﾁｰｽﾞ）	ようかん	ワッフル	人形焼き	ドーナツ	黒糖ゼリー	コーヒーサンドモカ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:100kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:110kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.1g 脂質*:5.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:101kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質*:4.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.6g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:124kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質*:5.1g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 赤魚のネギソース ビーフンとにらのチャンプルー 小松菜のナムル 冬瓜のスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋の田楽 胡瓜のマヨ和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き がんもどきの炊き合わせ おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 金平ごぼう しそ納豆 味噌汁	菜飯 あじの焼き南蛮漬け 里芋の土佐煮 ささみ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏の塩だれ なすの田舎煮 ちんげん菜のごま和え 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の白煮 ピーマンとさつま揚げの炒め物 冷奴 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g 脂質*:12.0g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.1g 脂質*:12.9g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質*:18.3g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質*:15.7g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.8g 脂質*:6.8g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質*:21.8g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g 脂質*:9.3g 食塩相:3.4g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

11月献立表

今月の見どころ！食どころ！



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ﾌﾞﾗﾝｼｴｰﾙｹｱ玉川上水

	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)	11月15日(日)
朝食	パン 野菜のツナ炒め フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ハムエッグ スナップえんどうの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーソテー カリフラワーのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 キャベツのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 もやしの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:428kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.3g 脂質*:14.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.0g 脂質*:16.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.0g 脂質*:20.0g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.7g 脂質*:14.1g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.2g 脂質*:23.6g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.6g 脂質*:12.8g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.7g 脂質*:13.4g 食塩相:2.1g
昼食	挽肉と豆のカレー 福神漬け チーズサラダ パインムース	油麩と根菜のうどん じゃが芋の味噌マヨ焼き わかめの酢の物	【栄養士監修メニュー】 ロールパン ﾁｷﾝｸﾞﾘﾙ 3種のきのこﾏｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ なすと玉葱のラタトゥイユ ゼリー入りフルーツポンチ 大麦のスープ	御飯 トンカツ 南瓜のいとこ煮 おくらのおかか和え 味噌汁	【セレクト】 A:鶏肉と秋野菜のはちみつがらめ B:めばるの煮付け 秋野菜添え ピーマンの塩炒め ゆかり和え 御飯 味噌汁	五目炒飯 えび風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.3g 脂質*:17.9g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:398kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:9.6g 脂質*:10.5g 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.6g 脂質*:25.5g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.2g 脂質*:16.4g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.1g 脂質*:14.1g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.0g 脂質*:20.1g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.6g 脂質*:12.2g 食塩相:2.7g
					ｴﾈﾙｷﾞｰ:392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.4g 脂質*:6.0g 食塩相:2.6g		
おやつ	パウンドケーキ（フルーツ）	吹雪まんじゅう	クレープ（いちご）	バウムクーヘン	蒸しパン（静岡茶）	ロールケーキ（チョコ）	たい焼き
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:76kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:3.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:71kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.8g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:80kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:1.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:70kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:2.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.1g 脂質*:1.7g 食塩相:0.2g
夕食	御飯 ほっけ塩焼き ひじきの煮物 かにかま和え 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め 高野豆腐の含め煮 浅漬け 味噌汁	御飯 あぶらかれいのみりん醤油焼き キャベツのバター炒め しろ菜のわさび和え 味噌汁	茶飯 おでん 春雨の炒め物 小松菜のゆず味噌がけ すまし汁	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ほうれん草のさっと煮 胡瓜のツナ和え すまし汁	御飯 茹で豚 玉ねぎソース かぶの薄くず煮 煮豆 味噌汁	【七五三】 太巻き寿司・いなり寿司 里芋の煮っころがし ブロッコリーのくるみ和え すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.9g 脂質*:5.0g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.1g 脂質*:17.1g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.7g 脂質*:7.5g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.1g 脂質*:10.6g 食塩相:4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.8g 脂質*:13.7g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.8g 脂質*:13.1g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:9.3g 食塩相:3.2g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

11月献立表



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ﾌﾞﾗﾝｼｴｰﾙｹｱ玉川上水

	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)	11月22日(日)
朝食	パン オムレツ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ポテトサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー しろ菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 白菜の二色浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 カリフラワーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 いんげんのさっぱり和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のからし和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g 脂質*:20.0g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.4g 脂質*:11.0g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.4g 脂質*:11.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質*:16.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.8g 脂質*:13.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質*:13.0g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質*:16.1g 食塩相:2.1g
昼食	ソース焼きそば 春巻き グレープゼリー 中華スープ	卵と海老の旨塩丼 ちんげん菜のおかか炒め 枝豆豆腐 味噌汁	御飯 さわらの揚げ浸し れんこんの甘辛炒め トマトの和風サラダ 味噌汁	御飯 豚肉の醤油麹炒め 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の山椒焼き かぶの白煮 おくらとえのきの和え物 味噌汁	スパゲッティナポリタン ささみサラダ フルーツポンチ 玉子スープ	御飯 あぶらかれいの竜田焼き 大豆の炒り煮 キャベツの土佐和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.7g 脂質*:17.9g 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質*:17.2g 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g 脂質*:18.2g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質*:13.2g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:387kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質*:6.4g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質*:10.4g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:27.2g 脂質*:11.3g 食塩相:2.6g
おやつ	牛乳ドーナツ	エクレア	きなこまんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	いちごスペシャル	どら焼き	ロールケーキ（コーヒー）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:150kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.9g 脂質*:8.8g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質*:5.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:142kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.3g 脂質*:1.3g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:76kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質*:2.9g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 助宗たらのわさび醤油 さつま芋のレモン煮 胡瓜のしそ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き 筍とわかめの煮物 いんげんの酢味噌がけ すまし汁	ライス ハンバーグ コールスロー フルーツ コンソメスープ	【からだ元気：風邪予防】 御飯 さばの生姜味噌焼き 柚子香る なすの甘酢あんかけ 南瓜の白和え みぞれ汁	御飯 チキンカツ 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 肉豆腐 ごぼうとさつま揚げの塩金平 ブロッコリーの磯和え 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 大根の中華煮 即席漬け 春雨スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質*:5.5g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質*:15.5g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 脂質*:16.8g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:652kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.1g 脂質*:31.8g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質*:17.2g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質*:10.6g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g 脂質*:10.7g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

11月献立表



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ﾌﾞﾗﾝｼｴｰﾙｹｱ玉川上水

	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)	11月29日(日)
朝食	パン お魚ソーセージ炒め フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ツナサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ほうれん草と油揚げのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト かぶの生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 鶏肉となすのスープ 大根サラダ フルーツ 牛乳	御飯 ハムエッグ しろ菜のささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め 白菜のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.9g 脂質*:12.5g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:13.4g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:17.1g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.7g 脂質*:13.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.3g 脂質*:14.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.6g 脂質*:16.5g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.6g 脂質*:13.5g 食塩相:2.5g
昼食	ロールパン マカロニグラタン 小松菜のバターソテー ピーチゼリー トマトスープ	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 南瓜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 あじフライ 切干大根の煮物 おくらとしめじの和え物 味噌汁	中華丼 焼売 春雨サラダ わかめスープ	きつねそば ちくわのゆかり揚げ フルーツあんみつ	御飯 豚肉のコク旨炒め 里芋のごまだれ 浅漬け 味噌汁	【セレクト】 A:牛肉ときのこのカレー B:シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.8g 脂質*:20.3g 食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.6g 脂質*:13.2g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.1g 脂質*:14.5g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.6g 脂質*:11.1g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:13.6g 食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.5g 脂質*:17.5g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.9g 脂質*:19.8g 食塩相:2.5g
							ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.9g 脂質*:12.1g 食塩相:2.6g
おやつ	黒糖まんじゅう	牛乳プリン　抹茶ソース	蒸しパン（瀬戸内レモン）	ショコラスペシャル	パウンドケーキ(柚子ﾎﾜｲﾄﾁｮｺ)	塩まんじゅう	バウムクーヘン（チョコ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:74kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.8g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:44kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g 脂質*:1.2g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.8g 脂質*:5.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 めばるのマヨネーズ焼き 白菜の煮浸し かにかま和え 味噌汁	【ご当地：長崎県】 蒸し寿司（温かいちらし寿司） 茶碗蒸し ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 なべしぎ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのゆず胡椒煮 トマトの和え物 味噌汁	御飯 つくね焼き ピーマンのじゃこ炒め 和風ピクルス 味噌汁	御飯 かつおのたたき 炊き合わせ わさび豆腐 すまし汁	御飯 鶏肉の薬味醤油 ひじきの煮物 煮豆 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.2g 脂質*:10.9g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.2g 脂質*:7.4g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.0g 脂質*:20.9g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.3g 脂質*:11.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.0g 脂質*:19.4g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.6g 脂質*:7.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.2g 脂質*:15.1g 食塩相:2.2g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

11月献立表



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

ブランシエールケア玉川上水

	11月30日(月)						
朝食	パン 具沢山スープ マカロニサラダ フルーツ 牛乳						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.1g 脂質*:19.3g 食塩相:2.4g						
昼食	御飯 赤魚の幽庵焼き れんこんの味噌金平 胡瓜の三杯酢 すまし汁						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.5g 脂質*:7.6g 食塩相:2.5g						
おやつ	ロールケーキ（バニラ）						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:3.0g 食塩相:0.1g						
夕食	御飯 メンチカツ さつま芋の甘煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.5g 脂質*:18.8g 食塩相:3.1g						

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。