

さわやか おおみや館 2025年11月献立表

朝食		昼食		夕食	
01 土	ミートボール 大根の煮物 ちやしのゆかり和え ご飯	肉じゃが 豆腐のかじ風味あん わかめの生妻醤油和え ご飯	白身魚のピカタ 小松菜のソテー きらすサラダ ご飯	白玉焼き きのこの洋風煮 切干大根のサラダ ご飯	豆腐がーやに風味あんかけ きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯
02 日	瓜と野菜の揚げ炒め じゃが芋のトマト煮 キャベツのサラダ ご飯	木の葉丼 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のおかわ和え 味噌汁 フールーツ	照り焼きハンバーグ れんこんきんぴら オニオンサラダ ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	シーフードピラウ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ ご飯
03 月	大豆と野菜の炒め煮 なすの味噌炒め カシューナツのソリネ ご飯	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おくらとの辛子和え ご飯	ぶりの塩麹焼き かぼちゃのそぼろあん 人参の白和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
04 火	目玉焼き れんこんの白煮 ほうれん草の生妻醤油和え ご飯	鶏肉の山椒焼き きのこの和風煮 ひきとごぼうのサラダ ご飯	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナップエンドウのサラダ ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のソテー 炒りかーとチーのサラダ ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のソテー 炒りかーとチーのサラダ ご飯
05 水	竹輪のソテー 昆布豆 フロッコリーのサラダ ご飯	だしの味噌で玉焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え 菜めし すまし汁 フールーツ	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンの炒め物 わかめの酢の物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
06 木	いわしおめと野菜の煮物 さつま芋のバター醤油炒め マカロニサラダ ご飯	海鮮中華丼 シヨウライ 黒豆もやしのナムル 中華スープ フールーツ	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
07 金	厚揚げの炒め物 つくし豆 なすのおかわ和え しずと青菜のお粥 フールーツ	かき玉にゆづ麺 鮎と里芋の煮物 海藻サラダ ご飯	白身魚のソテー きのこのソテー もやしのごま和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
08 土	牛乳 味噌汁 フールーツ	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	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
09 日	スラソソリエッ カシューナツの洋風煮 人参サラダ ご飯	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	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
10 月	ハムと野菜のソテー 白菜の煮ひだし 春雨の和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
11 火	かんもの煮物 オニオンソー 小松菜の辛子和え ご飯	きのこのソーとカリー ポテトソライ 大根サラダ ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
12 水	魚卵とソーと野菜のソテー 里芋の煮ひだし 納豆 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
13 木	味噌汁 漬物とフールーツ	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とし ポテトサラダ ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
14 金	鶏団子の煮物 うぐいす豆 カシューナツのサラダ ご飯	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とし ポテトサラダ ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯
15 土	味噌汁 漬物とフールーツ	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とし ポテトサラダ ご飯	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 もやしのホソ酢和え ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	鶏肉の塩タレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります