

# 昼食献立表

2025年  
11月1日～11月30日

行事食

3日(月) 文化の日

|             |
|-------------|
| 1日(土)       |
| 魚の唐揚げ       |
| イカとアスパラの炒め物 |
| 人参とワカメの酢の物  |
| エノキの味噌汁     |
| 御飯          |

|             |        |              |         |              |            |
|-------------|--------|--------------|---------|--------------|------------|
| 2日(日)       | 3日(月)  | 4日(火)        | 5日(水)   | 6日(木)        | 7日(金)      |
| チキンカツ       | 魚の雪中蒸し | 鮭フライ         | ビーフカレー  | 鶏のハニーマスタード焼き | 魚の生姜煮      |
| 青菜の中華炒め     | 袋煮     | チャプチェ風       | かぼちゃコロケ | ひじきと大豆の煮物    | じゃが芋明太     |
| カリフラワーのカレー酢 | 源平なます  | 小松菜の梅とろろ昆布和え | レタスサラダ  | キャベツのゆかり酢    | ワカメと春雨の酢の物 |
| すまし汁        | すまし汁   | ワカメの味噌汁      | フルーツ寒天  | もやしの味噌汁      | キャベツの味噌汁   |
| 御飯          | 赤飯     | 御飯           | 御飯      | 御飯           | 御飯         |

|        |            |        |           |           |           |
|--------|------------|--------|-----------|-----------|-----------|
| 8日(土)  | 9日(日)      | 10日(月) | 11日(火)    | 12日(水)    | 13日(木)    |
| お好み焼き  | 魚の竜田揚げ     | ハンバーグ  | 魚の梅しそ焼き   | 豚肉のゴマ味噌焼き | オムレツ      |
| 高菜炒め   | 青菜と厚揚げの炒め物 | けんちん煮  | じゃこピーマン   | チリコンカン    | 白菜とツナの煮浸し |
| ポテトサラダ | 人参のマリネ     | 青菜の磯和え | キャベツの昆布和え | クラゲの酢の物   | 茶そばサラダ    |
| すまし汁   | かき玉汁       | 椎茸の味噌汁 | すまし汁      | 青菜の味噌汁    | コンソメスープ   |
| 御飯     | 御飯         | 御飯     | 御飯        | 御飯        | 御飯        |

|           |               |          |           |           |          |
|-----------|---------------|----------|-----------|-----------|----------|
| 14日(金)    | 15日(土)        | 16日(日)   | 17日(月)    | 18日(火)    | 19日(水)   |
| 魚のおろし煮    | 鶏のケチャップ煮      | きつねうどん   | 魚の西京焼き    | 肉団子の甘酢    | 焼きそば     |
| ひじき煮      | 青菜の卵炒め        | 天ぷら      | 市松煮       | 明太子スパゲッティ | 揚げ出し豆腐   |
| もやしのゴマ酢和え | 大根の和風おかかマヨサラダ | 小松菜の野沢菜風 | カリフラワーの甘酢 | シーザーサラダ   | 春雨の中華サラダ |
| 麩の味噌汁     | 里芋の味噌汁        | つゆ       | すまし汁      | 中華スープ     | すまし汁     |
| 御飯        | 御飯            | 炊き込み御飯   | 御飯        | 御飯        | 混ぜ御飯     |

|            |            |          |             |               |          |
|------------|------------|----------|-------------|---------------|----------|
| 20日(木)     | 21日(金)     | 22日(土)   | 23日(日)      | 24日(月)        | 25日(月)   |
| 魚のソテー      | 回鍋肉        | 鶏のレモン焼き  | 豚南蛮そば       | 味噌カツ          | 魚の酢豚風    |
| ナスとオクラの炒め物 | 厚揚げのエノキ煮   | ニラ玉      | ふろふき大根      | 人参しりしり        | 大豆の五目煮   |
| レンコンのサラダ   | 春雨の辛子マヨサラダ | カニカマの酢の物 | キャベツのしば漬け和え | ブロッコリーの梅おかか和え | 白和え      |
| しめじの味噌汁    | ワカメスープ     | 白菜の味噌汁   | つゆ          | すまし汁          | さつま芋の味噌汁 |
| 御飯         | 御飯         | 御飯       | ワカメ御飯       | 御飯            | 御飯       |

|             |             |                |         |           |
|-------------|-------------|----------------|---------|-----------|
| 26日(水)      | 27日(木)      | 28日(金)         | 29日(土)  | 30日(日)    |
| チキン南蛮       | ミートローフ      | 魚のピカタ          | シチュー    | エビフライ     |
| エビの春雨煮      | 小松菜とちくわの炒め煮 | じゃが芋とツナの煮っころがし | 青菜の中華炒め | 冬瓜と油揚げの煮物 |
| オクラとなめ苣の和え物 | もやしとハムのサラダ  | ぬた和え           | イカの酢の物  | ポテトサラダ    |
| もやしの味噌汁     | なめこの味噌汁     | 大根の味噌汁         | フルーツ    | 麩の味噌汁     |
| 御飯          | 御飯          | 御飯             | ピース御飯   | 御飯        |

商品の都合により、献立が変更することがあります。  
昼食は午後2時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス  
TEL 255-2005