

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年11月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	食パン 磯巻き卵 大根と豚肉の豆乳スープ 牛乳	オレンジピールパン ハンバーグ しろなとウインナーのスープ 牛乳	テーブルロール ハムチーズピカタ キャベツの和風ドレサラダ 特製りんごジュース	紅茶蒸しパン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え カルシウムミルク	食パン 千草焼き キャベツと豚肉のスープ 牛乳	バターロール もやしの香味ドレサラダ ごぼうと鶏肉のカレースープ 牛乳	みかんジャムパン ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンのスープ 牛乳
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) ★麺メニュー★	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て ★丼メニュー★	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り柿ミックスゼリー	手作りりんごゼリー	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ	ごはん かれいのグリル 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ
計	エネ 1457 kcal 蛋白 66.7 g 脂質 47.7 g 食塩 8 g	エネ 1426 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 46.2 g 食塩 6.3 g	エネ 1531 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 47.2 g 食塩 5.2 g	エネ 1496 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 42 g 食塩 4.8 g	エネ 1511 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 40 g 食塩 6 g	エネ 1478 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 43.8 g 食塩 5.9 g	エネ 1541 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 53.4 g 食塩 5.4 g
日付	17	18	19	20			
朝	食パン 鶏の炭焼き風味 かぼちゃのポタージュ 牛乳	たまごサラダパン ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え カルシウムミルク	テーブルロール カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草と豚肉のトマトスープ 牛乳	いちごジャムパン もやしバンパンドレサラダ 白菜とウインナーのポトフ 牛乳	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん 		
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ ★麺メニュー★	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
お	手作りいちごマドレーヌ	もみじまんじゅう	手作りあんシュウ(よもぎあん)	手作りパウンドケーキ			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え			
計	エネ 1567 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 60.9 g 食塩 4.7 g	エネ 1394 kcal 蛋白 50.1 g 脂質 46.5 g 食塩 6.7 g	エネ 1513 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 55.5 g 食塩 5 g	エネ 1537 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 57.2 g 食塩 7 g			

ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。