ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝							いちごジャムパン 照り焼き風肉団子 大根と平天の白ごま和え 特製ほうじ茶飲料
昼		11月3日(火)夕食 寄せ鍋  寄せ鍋は、様々な具材を一つの鍋に入れて煮込んで食べる、日本の代表的な鍋料理です。「寄せ鍋」という名前には、色々な具材を一つに寄せ集めて調理するという意味があります。だしに具材の旨味が加わり、深い味わいになります。	11月5日(木)昼食 五目うどん  今月の新商品です。細切りかまぼこや人参、トッピングの青ネギで彩り良く、白菜やしいたけで野菜の甘味や旨みをだした麺料理です。	11月5日(木)夕食 ふろふき大根のなめ茸かけ  ふろふき大根は、大根をじっくり煮込み、やわらかく仕上げた日本の伝統的な料理です。大根の甘みが増すこの時期にピッタリなメニューです。なめ茸の旨味と程よいとろみが大根とよく合い、ご飯のおかずとしてもピッタリです。	11月6日(金)昼食 大豆と鶏肉のキーマカレー  キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉で「ひき肉」を意味します。キーマカレーは汁気が少なく、具材の旨味が凝縮されているのが特徴で、地域によって肉や香辛料が異なります。今回は鶏ミンチと大豆を使用しました。	11月9日(月)昼食 ｶﾞﾀﾀﾝﾗｰﾒﾝ [北海道郷土料理]  ガタタンラーメンは、北海道芦別市のご当地料理「ガタタン」をラーメンにアレンジした料理です。鶏ガラや豚骨などを使ったとろみのあるスープにたくさん具材を入れて煮込んだ料理です。寒い北海道の冬にも体を温めてくれる料理として親しまれてきました。	ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 中華スープ(春雨)
お							手作りキャラメルマドレーヌ
夕							ごはん ホッケのたれ焼き じゃがいものそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
計							エネ 1565 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 54.1 g 食塩 5.6 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	食パン プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) 白菜とベーコンのポトフ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン ポロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のスープ 牛乳	テーブルロール だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ カルシウムミルク	コーヒークリームパン チキンナゲット(トマトソース) 小松菜とウインナーのスープ 牛乳	食パン ハムチーズピカタ コーンポタージュスープ 牛乳	バターロール ジャーマンかぼちゃ(ｳｲﾝﾅｰ) しろなのおから和え 特製ぶどうジュース	ココアパン ほうれん草オムレツ キャベツと鶏肉の豆乳スープ 牛乳
昼	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと豚肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(ドミソース) キャベツとツナのソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	五目うどん ごぼうと豚肉の煮物 ポテトサラダ ☆麺メニュー☆	大豆と鶏肉のキーマカレー ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 白桃缶のピーチジュレ ☆カレー☆	ごはん 白身魚の煮付け いかふくさ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・ほうれん草) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 豚肉の和風炒め 白菜と油揚げのピーナッツ和え とろろ汁
お	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー	誕生日ケーキ コーヒー ☆誕生日おやつ☆	手作りぜんざい	手作りいちごマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りﾊﾞﾅﾅ風味ｾﾞﾘｰ
夕	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め かぼちゃの含め煮 もやしと油揚げの和え物	ごはん 寄せ鍋 れんこんとちりめんの金平 さくら漬け ☆鍋料理☆	ごはん 白身魚の生姜煮 白菜といかのとろみ炒め ほうれん草と油揚げのﾋﾟﾘ辛和え	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根のなめ茸かけ のり佃煮	ごはん さわらの柚庵焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 白菜と大根葉の白ごま和え	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの煮物 やっこ(醤油)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) うまい菜と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ
計	エネ 1489 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 49.9 g 食塩 6.39 g	エネ 1494 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 45.7 g 食塩 7.69 g	エネ 1475 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 52.1 g 食塩 7.03 g	エネ 1590 kcal 蛋白 51 g 脂質 48.4 g 食塩 9 g	エネ 1505 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 56.3 g 食塩 6.32 g	エネ 1525 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 6.29 g	エネ 1498 kcal 蛋白 68.9 g 脂質 55.6 g 食塩 5.45 g