



令和7年11月の献立表



ケアタウン成増

	月	火	水	木	金	土
						1
昼						赤飯 味噌汁 鶏の生姜焼 南瓜の甘煮 もずく酢
3時						★JHCおやつ★
日計						エネルギー 447kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.6g 食塩 3.5g
	3	4	5	6	7	8
昼	★文化の日★ かやくごはん 味噌汁 キスの2色揚げ ほうれん草の白和え 洋梨缶	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 マカロニソテー キャベツのサラダ	★カレーの日★ チキンカレー コンソメスープ カリフラワーとツナのコンソメ煮 福神漬	ごはん 味噌汁 五目卵焼き モヤシ炒め ミカン缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 ピーマン炒め煮 カリフラワーの和え物	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ハンバーグ 茸クリームソース ブロッコリーソテー サツマイモサラダ
3時	★JHCおやつ★	おかき（砂糖醤油） 蒸しパンケーキ（チーズ） ブルーベリーゼリー	★パーラーケアタウン★ いちごロールケーキ 抹茶ババロア	おかき（砂糖醤油） 蒸しパンケーキ（チーズ） ブルーベリーゼリー	人形焼き 紅茶ケーキ パインゼリー	人形焼き 紅茶ケーキ パインゼリー
日計	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.7g 食塩 2.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.3g 食塩 2.6g	エネルギー 689kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.1g 食塩 3.0g	エネルギー 511kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	エネルギー 492kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.8g 食塩 3.1g	エネルギー 640kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.7g 食塩 2.2g
	10	11	12	13	14	15
昼	菜めし コンソメスープ コロッケ盛り合わせ コールスローサラダ ミカン缶	★麺の日★ ソース焼きそば 中華スープ 蒸しシューマイ わかめサラダ	ごはん コーンポタージュ 白身魚の野菜あんかけ 揚げ茄子の煮びたし りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 大根と薩摩揚げの旨煮 きゅうりとコーンのサラダ	ごはん コンソメスープ まぐろカツ いんげんの炒め物 洋梨缶	さつま芋おこわ 味噌汁 赤魚の煮付け 筍の和風炒め 白菜の柚子風味和え
3時	人形焼き 紅茶ケーキ パインゼリー	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	どら焼き ココアワッフル アセロラゼリー	どら焼き ココアワッフル アセロラゼリー	どら焼き ココアワッフル アセロラゼリー
日計	エネルギー 662kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.6g 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.4g 食塩 3.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.7g 食塩 2.3g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.6g 食塩 2.1g	エネルギー 583kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g



令和7年11月の献立表



ケアタウン成増

	17	18	19	20	21	22
昼	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ A：白身魚のトマトソース B：豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め 白菜の中華和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：メンチカツ B：海老と豆腐の塩炒め 車麩の煮物 黄桃缶	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：赤魚の煮付け B：鶏肉の香味ダレ がんもの煮物 いんげんの塩昆布和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：鶏肉の葱味噌焼き B：白身魚の磯辺焼き 大根きんぴら 小松菜の胡麻醤油和え	★寿司の日★ にぎり寿司 すまし汁 菜の花のお浸し 	★新嘗祭★ 十五穀米 けんちん汁 鶏の七味焼き 冬瓜の煮物 胡瓜のなめ茸和え 
3時	加シムまんじゅう(栗) 蒸しパンケーキ(黒糖) 豆乳プリン	加シムまんじゅう(栗) 蒸しパンケーキ(黒糖) 豆乳プリン	加シムまんじゅう(栗) 蒸しパンケーキ(黒糖) 豆乳プリン	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	やわらかおかき(うす塩) レモンケーキ ババロア
日計	エネルギー 475kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.4g 食塩 2.5g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.0g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	エネルギー 473kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	エネルギー 415kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.1g 食塩 2.2g	エネルギー 548kcal 蛋白質 27.0g 脂質 10.3g 食塩 3.7g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.2g 食塩 2.4g
	24	25	26	27	28	29
昼	ごはん 味噌汁 めばるの南蛮漬け 里芋の煮物 白桃缶	★カレーの日★ ポークカレー コンソメスープ 茄子のトマト煮 福神漬 	ごはん オニオンスープ 白身魚のフリッター かぼちゃのコンソメ仕立て 小松菜のフレンチ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 がんもの煮物 菜の花のお浸し	★ご当地メニュー(山梨県)★ ほうとう風うどん 鶏レバーと里芋の生姜煮 胡瓜のわさび酢和え ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ
3時	やわらかおかき(うす塩) レモンケーキ ババロア	やわらかおかき(うす塩) レモンケーキ ババロア	人形焼き バナナオムレット 和風黒糖ムース	人形焼き バナナオムレット 和風黒糖ムース	人形焼き バナナオムレット 和風黒糖ムース	★パーラーケアタウン★ チーズケーキ 抹茶ババロア
日計	エネルギー 515kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.0g 食塩 2.0g	エネルギー 582kcal 蛋白質 16.8g 脂質 23.9g 食塩 2.9g	エネルギー 553kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.7g 食塩 2.1g	エネルギー 515kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.5g 食塩 3.1g	エネルギー 633kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.3g 食塩 2.9g	エネルギー 633kcal 蛋白質 23.8g 脂質 22.0g 食塩 2.2g

