2026年11月　献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 紅あずまサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 魚と野菜のステーキ 青梗菜と油揚げの煮びたし 里芋サラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ ツナサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン マカロニのトマト煮 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 魚と野菜のステーキ 里芋サラダ ごぼうスープ	パン 鶏肉のピカタ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ ツナサラダ パンプキンスープ
昼食	ごはん 鮭のタル玉パン粉焼き 茄子のそぼろあん 白菜のゆかり和え かきたま汁	ごはん カラスカレイの煮付け じゃがいもの明太マヨ焼き 塩昆布キャベツ 味噌汁	のり弁 フルーツポンチ 豚汁	ルーロー飯 春雨の中華風煮 豆花～マンゴーのせ～ スープ	きのこあんかけうどん ほうれん草と蒲鉾の和え物 温泉玉子	シュラスコ丼風 きのこサラダ スープ	ごはん もろみチキン 豆乳しんじょの煮物 すまし汁
夕食	ごはん 鶏肉のもみじおろしのせ 春菊の白和え すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢煮込み オクラのさっぱり和え 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん カジキのきのこクリームソースかけ アボカドの彩りサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 隠元の辛子マヨ和え 紅生姜のかき揚げ 味噌汁	ごはん 海老フライ シーザーサラダ 胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 蒸し魚の明太子あん 白菜とカニカマの胡麻風味 炙り厚揚げ 味噌汁	ごはん 青ヒラスの照り焼き ブロッコリーのピーナツ和え 白菜の煮びたし 味噌汁
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
和食	ごはん きのこオムレツ スパゲティサラダ 納豆 味噌汁	ごはん ミートボール トマトペンネサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 卯の花 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 里芋サラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン きのこオムレツ スパゲティサラダ クラムチャウダー	パン ミートボール トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン ウインナー＆野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン チキンオーブン焼き 里芋サラダ ブロッコリースープ	パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ ポテトグラタン スープ	さつまいもごはん ホッケの塩焼き きのこの当座煮のせ温奴 のっぺい汁	牛肉おろしそば きゅうりとみかんの酢の物 けんちょう	栗ごはん 擬製豆腐 キャベツの高菜和え 西京味噌の味噌汁	ジャージャー麺 マンゴーヨーグルト 野菜玉子スープ	海老ピラフ カリカリ牛蒡のサラダ コーヒーゼリー スープ	わかめごはん 豚の温しゃぶ 大根葉とじゃこ炒め 味噌汁
夕食	ごはん タンドリーチキン（辛） マセドアンサラダ とうもろこしのムース スープ	ごはん 鶏チリ もやしナムル 春雨の塩チャプチェ 中華風玉子スープ	ごはん 勘八の幽庵焼き 青梗菜の和え物 玉子豆腐のかにあん 味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 いんげんとささみのポン酢和え 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 白菜の和え物 巾着煮 すまし汁	ごはん 鶏肉の治部煮 大豆サラダ もずく酢 味噌汁	ごはん 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーの生姜和え ごぼう天煮 味噌汁
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 紅あずまサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし タラモサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ ツナサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン マカロニのトマト煮 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース タラモサラダ ごぼうスープ	パン 鶏肉のピカタ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ ツナサラダ パンプキンスープ
昼食	ごはん ほっけの塩焼き 炊き合わせ 白菜の浅漬け すまし汁	カオマンガイ スイートチリポテト フォー	彩野菜と牛肉のビビンバ重 チーズチヂミ 杏仁豆腐 わかめスープ	長崎ちゃんぽん 豆苗の和え物 春巻き	キーマカレー～ターメリックライス～ 海藻サラダ フルーツカクテル 野菜スープ	ごはん チキンの葱ソースかけ 大根の香味野菜漬け 味噌汁	ごはん 鰤のおろし醤油ダレ ぜんまいの煮物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉とエリンギの柚子胡椒炒め オクラのおかかポン酢 錦糸玉子の海老しんじょう 味噌汁	ごはん スズキの天婦羅 とろろ ひじき煮 赤出汁	ごはん 鰆の利休焼き 青梗菜のアーモンド和え ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	ごはん ホキのすき焼き風 揚げ南瓜のくるみ味噌和え 京合わせ すまし汁	ごはん 銀鱈の照り焼き 野菜のトマトダレ 玉子豆腐の蟹あん 味噌汁	ごはん カレイの五目あんかけ 白菜と梅のお浸し 春雨の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉とにんにくの芽のピリ辛炒め ブロッコリーの和え物 さつまあげのおでん風煮物 味噌汁
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ ポテトサラダ　カレー風味 オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 卯の花 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ クラムチャウダー	パン きのこオムレツ ポテトサラダ　カレー風味 ミネストローネ	パン ウインナー＆野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン チキンオーブン焼き トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ほうれん草スープ	パン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ 白滝のたらこ和え 里芋の煮っ転がし 味噌汁	パエリア 蒸し野菜 オレンジプリン じゃがいもポタージュ	中華おこわ風 飲茶 マンゴープリン 中華スープ	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ フルーツ スープ	ごはん チキンのサルサソース キャロットラペ チキンナゲット 野菜スープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁
夕食	ごはん めばるの煮付け オクラの塩昆布和え 枝豆のふっくら揚げ 味噌汁	ごはん 豚肉の重ね蒸し 蒸し野菜サラダ 蒟蒻の田楽味噌かけ すまし汁	ごはん 白身魚のアクアパッツァ グリーンサラダ はんぺんのチーズ焼き スープ	ごはん 勘八のおろし乗せ 南瓜と隠元の胡麻和え 豆乳しんじょの煮物 味噌汁	ごはん メカジキのはちみつ照り焼き 野菜と蒟蒻の和え物 大根の煮物 味噌汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース おからサラダ ズッキーニのグリル 野菜スープ	ごはん 海鮮塩炒め もやしの和え物 ビーフン 豆腐スープ
	29	**30**					
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁					
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ 玉子サラダ ほうれん草スープ					
昼食							
夕食							