

11月 霜月

世界に誇れる和食

一汁三菜や丼、鍋は、日本人が慣れ親しんできた食文化です。
11月24日の【和食の日】がある今月は、旬の味覚を取り入れた、
心と体を温める献立をお届けいたします！

行事食-立冬-

11/7
金

立冬-りっとう

暦の上では**立冬**を境に冬に移り変わって行きます。
日ごとに寒さが募ってくる頃に温かい鍋を囲んで、心も身体も
ポカポカになっていただきたいという想いを込めた献立です！

- ちゃんこ鍋
- きゅうりとわかめの酢の物

ご当地グルメ[奈良県]

11/24
月

当地

- 飛鳥鍋
- 茄子の吉野煮
- 柿ようかん

初登場の**奈良県**のご当地グルメ
【飛鳥鍋】は、日本最古の鍋と言われて
いて、牛乳を使ったまろやかな味わいが
特徴です。飛鳥時代に鶏肉を牛乳で
煮て食べたことが起源と言われています。

11/1
土 おつたち

- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 味付け花人参
(付け合わせ)
- しろ菜とちくわの煮浸し
- きゅうりとねぎの
塩だれ和え

11/22
土 小雪

- 鶏の西京焼き
- 小松菜と薄揚げの煮びたし
- 柿なます

和食の日

11月
24日

和食は、自然の恵みを生かした素材の
味を引き立てる味付け、季節感を大切
にした日本の伝統的な食文化です。
香り高くうま味が凝縮した「だし」、
発酵調味料を多く取り入れた繊細な
味付けが特徴です。2013年に「ユネスコ
無形文化遺産」に登録されました。

Cook Deli
クックデリ

〈12月のお知らせ〉2025年人気メニュー大集合
※掲載写真はイメージです。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
							たっぷり野菜のミネストローネスープ ナゲット
昼食							エネルギー 192 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 7.01 g 炭水化物 21.81 g 食塩 2.00 g
							 赤飯（北海道産小豆使用） 銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し きゅうりとねぎの塩だれ和え T おついち
夕食							エネルギー 181 kcal 蛋白質 15.39 g 脂質 7.01 g 炭水化物 16.28 g 食塩 1.94 g
							 豚肉の生姜焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め カリフラワーのマリネ
合計							エネルギー 221 kcal 蛋白質 16.11 g 脂質 8.93 g 炭水化物 21.30 g 食塩 2.89 g エネルギー 594 kcal 蛋白質 43.52 g 脂質 22.95 g 炭水化物 59.39 g 食塩 6.83 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			ウィンナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ		オムレツ 3色豆のツナマヨサラダ スライスハム		野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え
			エネルギー 142 kcal 蛋白質 3.93 g 脂質 6.51 g 炭水化物 18.85 g 食塩 1.45 g		エネルギー 176 kcal 蛋白質 17.11 g 脂質 8.81 g 炭水化物 7.47 g 食塩 1.41 g		エネルギー 130 kcal 蛋白質 5.93 g 脂質 6.04 g 炭水化物 15.46 g 食塩 1.29 g
昼食							
	鳴門金時ご飯 鮭の塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 中華風肉味噌大根 ゆず卵の花	ポークカレー 国産福神漬 具沢山野菜の煮込み キャベツとソーセージのフレンチサラダ	あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	鶏のマーマレード煮 マッシュポテト キャベツと青さのナムル	メンチカツ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 大根の洋風煮 小松菜のわさび和え	ちゃんこ鍋 きゅうりとわかめの酢の物 SD	生姜香るタラの竜田揚げ クックデリのだし巻き卵 おくらと長芋の和え物
	十三夜	文化の日				立冬	
	エネルギー 194 kcal 蛋白質 17.74 g 脂質 6.70 g 炭水化物 16.84 g 食塩 2.72 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 8.85 g 炭水化物 23.10 g 食塩 2.95 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 15.72 g 脂質 3.82 g 炭水化物 14.52 g 食塩 1.31 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 11.68 g 炭水化物 16.26 g 食塩 1.94 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 10.28 g 脂質 22.03 g 炭水化物 29.59 g 食塩 1.63 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 7.94 g 炭水化物 36.39 g 食塩 2.70 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 19.91 g 脂質 11.95 g 炭水化物 15.81 g 食塩 1.91 g
夕食							
	チキンステーキ ポテトフライ（付け合わせ） なすのソテー風 キャベツとコーンのお浸し	ナガメヌケの酒蒸し ビーフン わかめのさっぱり和え	鶏肉のすき焼き風 しっとり炒り高野 もやしの酢の物	だし香る和風とんてき 切干大根とベーコンのスープ煮 ブロッコリーの胡麻和え	さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） きんぴらごぼう オクラとろろ	いわしの梅煮 W カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草の胡麻和え	ホイコーロー きのこ入りひじき煮 切干大根のハニーピクルス（カレー風味）
	エネルギー 259 kcal 蛋白質 19.05 g 脂質 16.53 g 炭水化物 11.11 g 食塩 1.51 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 12.42 g 脂質 4.59 g 炭水化物 9.70 g 食塩 1.59 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 14.75 g 脂質 9.77 g 炭水化物 16.61 g 食塩 1.96 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 17.94 g 脂質 15.51 g 炭水化物 11.98 g 食塩 2.12 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 14.18 g 脂質 7.49 g 炭水化物 17.90 g 食塩 1.02 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 18.02 g 脂質 8.75 g 炭水化物 11.29 g 食塩 1.91 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 7.73 g 脂質 6.44 g 炭水化物 20.72 g 食塩 1.66 g
合計			エネルギー 493 kcal 蛋白質 34.40 g 脂質 20.10 g 炭水化物 49.98 g 食塩 4.72 g		エネルギー 715 kcal 蛋白質 41.57 g 脂質 38.33 g 炭水化物 54.96 g 食塩 4.06 g		エネルギー 543 kcal 蛋白質 33.57 g 脂質 24.43 g 炭水化物 51.99 g 食塩 4.86 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			ふわとろスクランブルエッグ 青菜とピーマンのカラフル炒め ごぼうサラダ		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ゆずもずく レンコンの梅おかかマヨサラダ		肉団子のケチャップ煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 スパゲティーサラダ
			エネルギー 207 kcal 蛋白質 6.71 g 脂質 16.91 g 炭水化物 9.67 g 食塩 1.11 g		エネルギー 123 kcal 蛋白質 4.81 g 脂質 7.38 g 炭水化物 9.67 g 食塩 1.28 g		エネルギー 174 kcal 蛋白質 7.47 g 脂質 7.09 g 炭水化物 20.07 g 食塩 2.10 g
昼食							
	ハヤシライス なすのソテー風 キャベツのマリネ	あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	わかめそば（温） 白菜のうま煮 チーズ入磯辺かまぼこ	にしんの生姜煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 人参とピーマンの胡麻和え	親子丼 茄子の吉野煮 おくらと長芋の和え物	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み 3色豆のツナマヨサラダ	いわしの山椒煮 W ちくわの磯辺揚げ きゅうりと中華くらげの和え物 T
	エネルギー 272 kcal 蛋白質 14.64 g 脂質 16.36 g 炭水化物 19.38 g 食塩 3.23 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 13.43 g 脂質 3.49 g 炭水化物 12.83 g 食塩 1.34 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 12.31 g 脂質 5.35 g 炭水化物 47.15 g 食塩 2.27 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.79 g 脂質 11.91 g 炭水化物 13.62 g 食塩 1.62 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 8.63 g 脂質 8.07 g 炭水化物 14.56 g 食塩 2.62 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 16.06 g 脂質 13.00 g 炭水化物 21.92 g 食塩 1.25 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 19.22 g 脂質 11.44 g 炭水化物 12.90 g 食塩 1.87 g
夕食							
	カレーの中華あんかけ しゅうまい 刻み大根の梅肉和え	鶏つくねと大根の煮物 セロリと人参のごまきんぴら ポテトサラダ	白身魚の香草焼き 茹でいんげん（付け合わせ） ナゲット カリフラワーのサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのパセリソテー（付け合わせ） カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ひじきのサラダ	銀ひらすの西京焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） きんぴらごぼう 栗の白和え	肉じゃが 卵の花 小松菜のわさび和え	牛肉と豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 切干大根のハニービクルス（カレー風味）
	エネルギー 193 kcal 蛋白質 12.90 g 脂質 7.78 g 炭水化物 18.42 g 食塩 1.74 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 9.75 g 脂質 8.54 g 炭水化物 25.65 g 食塩 2.16 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 18.89 g 脂質 10.50 g 炭水化物 10.02 g 食塩 1.00 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 13.25 g 脂質 11.71 g 炭水化物 21.54 g 食塩 1.81 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 14.28 g 脂質 7.71 g 炭水化物 19.45 g 食塩 1.19 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 4.57 g 炭水化物 21.55 g 食塩 1.75 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 11.46 g 脂質 16.67 g 炭水化物 16.96 g 食塩 1.74 g
合計			エネルギー 699 kcal 蛋白質 37.91 g 脂質 32.76 g 炭水化物 66.84 g 食塩 4.38 g		エネルギー 492 kcal 蛋白質 27.72 g 脂質 23.16 g 炭水化物 43.68 g 食塩 5.09 g		エネルギー 658 kcal 蛋白質 38.15 g 脂質 35.20 g 炭水化物 49.93 g 食塩 5.71 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			鶏肉と野菜の白ワイン煮 マカロニのチーズクリーム おからとツナのサラダ		ウインナーと野菜のカレー煮 人参しりしり ツナマヨコーン		ミートオムレツ マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ
			エネルギー 205 kcal 蛋白質 10.52 g 脂質 11.64 g 炭水化物 16.32 g 食塩 1.32 g		エネルギー 140 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 6.50 g 炭水化物 16.49 g 食塩 1.32 g		エネルギー 137 kcal 蛋白質 10.60 g 脂質 4.77 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.29 g
昼食							
	コロッケ(野菜入り) 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 茹でブロッコリー (付け合わせ) 白菜のうま煮 豆とコーンのオーロラソース和え	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 里芋のきのこあんかけ キャベツと青さのナムル 季	三色丼 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます	ソース焼きそば カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し きゅうりとねぎの塩だれ和え T	海老カツ R 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	きのこクリームのおムライス ラタトゥイユ 粒マスタード入りポテトサラダ	鶏の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし 柿なます 季
	エネルギー 261 kcal 蛋白質 7.28 g 脂質 16.87 g 炭水化物 23.37 g 食塩 1.10 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 17.62 g 脂質 23.87 g 炭水化物 17.60 g 食塩 1.49 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 7.13 g 脂質 5.18 g 炭水化物 24.90 g 食塩 1.59 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 10.44 g 脂質 19.36 g 炭水化物 54.29 g 食塩 3.39 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 13.20 g 炭水化物 23.31 g 食塩 1.23 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 6.32 g 脂質 16.35 g 炭水化物 23.98 g 食塩 2.74 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 15.05 g 脂質 11.83 g 炭水化物 18.09 g 食塩 1.91 g
夕食							
	マーボー茄子 チャブチェ ほうれん草のナムル	豚肉と根菜のごま豆乳煮 茄子の吉野煮 春雨サラダ 季	タラの野菜あんかけ レバーの生姜煮 ごぼうサラダ	白身魚の揚げ煮 しゅうまい もやしの酢の物	豚の甘辛煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 山芋とろろ (だし入り)	さわらの幽庵焼き 大根のはりはり漬け (付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら ほうれん草の白和え	天然ぶりの照焼き 味付け花人参 (付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え おくらと長芋の和え物
	エネルギー 272 kcal 蛋白質 16.11 g 脂質 14.61 g 炭水化物 21.10 g 食塩 2.67 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 8.14 g 脂質 9.49 g 炭水化物 20.26 g 食塩 1.73 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 23.94 g 脂質 14.98 g 炭水化物 22.60 g 食塩 2.32 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 14.17 g 脂質 12.82 g 炭水化物 19.90 g 食塩 1.11 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 29.76 g 炭水化物 20.07 g 食塩 2.10 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 14.77 g 脂質 10.62 g 炭水化物 10.66 g 食塩 0.94 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.96 g 脂質 11.37 g 炭水化物 11.93 g 食塩 1.96 g
合計			エネルギー 689 kcal 蛋白質 41.59 g 脂質 31.80 g 炭水化物 63.82 g 食塩 5.23 g		エネルギー 781 kcal 蛋白質 29.67 g 脂質 49.46 g 炭水化物 59.87 g 食塩 4.65 g		エネルギー 558 kcal 蛋白質 40.61 g 脂質 27.97 g 炭水化物 44.74 g 食塩 5.16 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 ツナマヨコーン		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 みずくわいの中華炒め 人参と蒸し鶏の和え物		チーズオムレツ いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ
			エネルギー 170 kcal 蛋白質 9.93 g 脂質 6.43 g 炭水化物 18.03 g 食塩 1.71 g		エネルギー 118 kcal 蛋白質 6.91 g 脂質 6.58 g 炭水化物 8.88 g 食塩 0.86 g		エネルギー 133 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 6.17 g 炭水化物 8.49 g 食塩 1.30 g
昼食							
	いわしの生姜煮 W 厚揚げとピーマンの味噌炒め ひじきのサラダ	飛鳥鍋 茄子の吉野煮 柿ようかん	鮭の幽庵焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 オクラとろろ	チーズ入りチキンカツ マカロニのパセリソテー（付け合わせ） きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻和え	牛肉の甘辛 豆腐けんちん煮 春雨サラダ	さばの味噌煮（白） 豆の煮物 小松菜のわさび和え	海老入りかき揚げ丼 レバーの生姜煮 キャベツとコーンのお浸し
	勤労感謝の日	和食の日 ご当地グルメ(奈良県)					
	エネルギー 220 kcal 蛋白質 19.07 g 脂質 11.66 g 炭水化物 11.93 g 食塩 1.74 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 12.94 g 脂質 8.39 g 炭水化物 46.55 g 食塩 3.52 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 15.46 g 脂質 4.59 g 炭水化物 7.92 g 食塩 0.98 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 10.79 g 脂質 9.88 g 炭水化物 26.59 g 食塩 1.31 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 8.72 g 脂質 17.74 g 炭水化物 17.36 g 食塩 2.46 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 11.39 g 炭水化物 8.10 g 食塩 1.08 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 9.24 g 脂質 13.39 g 炭水化物 29.57 g 食塩 1.71 g
夕食							
	ポークチャップ 一口コロッケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ	タラの煮物 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ	タンドリーチキン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	ハンバーグ（きのこあん） 茹でいんげん（付け合わせ） キャベツのコンソメ煮 秋の実りサラダ	赤魚のトマトカレー煮 ナゲット キャベツと青さのナムル	鶏の照り焼き マカロニのトマトソース炒め 根菜サラダ	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 ほうれん草のお浸し
	エネルギー 242 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 10.59 g 炭水化物 24.10 g 食塩 2.25 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 15.40 g 脂質 4.83 g 炭水化物 11.71 g 食塩 1.50 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 14.88 g 脂質 15.20 g 炭水化物 11.13 g 食塩 1.91 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 11.03 g 脂質 21.26 g 炭水化物 21.36 g 食塩 1.51 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 18.73 g 脂質 8.01 g 炭水化物 16.13 g 食塩 1.27 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 15.44 g 脂質 15.86 g 炭水化物 19.17 g 食塩 2.10 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 12.74 g 脂質 9.41 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.80 g
合計			エネルギー 525 kcal 蛋白質 40.27 g 脂質 26.22 g 炭水化物 37.08 g 食塩 4.60 g		エネルギー 576 kcal 蛋白質 34.36 g 脂質 32.33 g 炭水化物 42.37 g 食塩 4.59 g		エネルギー 567 kcal 蛋白質 33.59 g 脂質 28.97 g 炭水化物 48.58 g 食塩 4.81 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。						
昼食	 カレーうどん 人参しりしり ほうれん草とさつま芋の白和え						
	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.39 g 脂質 7.50 g 炭水化物 61.84 g 食塩 4.07 g						
夕食	 白身魚のきのこあんかけ 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し						
	エネルギー 182 kcal 蛋白質 12.18 g 脂質 8.22 g 炭水化物 14.98 g 食塩 1.74 g						
合計							

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。