11月霜月 世界に誇れる和食

202611 Tst

「和食の日」がある今月は、日本の食文化を見つめ直し、和食の魅力を再発見しましょう！

11/7(土) 行事食 -立冬-

この日から暦の上では冬が始まります。
日が短くなり、寒さを感じ始めるこの時期に
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！

行事

- 寄せ鍋
- わかめの生姜煮
- 柿なます

11/24(火) ご当地グルメ【富山県】

ご当地

ぶりの水揚げ量全国屈指の富山県の名物『ぶり大根』に、郷土料理の「いとこ煮」と「よごし風ごま味噌和え」を合わせました。富山で愛され続けるほっとする味わいを、ぜひお楽しみください。

- ぶり大根
- 根菜のいとこ煮
- よごし風ごま味噌和え
- いちじくジュレ

11/1(日) おついたち

- 赤飯 ● 白身魚のきのこあんかけ
- 豆腐けんちん煮
- カリフラワーと小松菜のお浸し

11月24日は和食の日

和食文化の保護や継承を推進するため、
11月24日（いいにほんしょく）の語呂合わせから、
「和食の日」と制定されました。

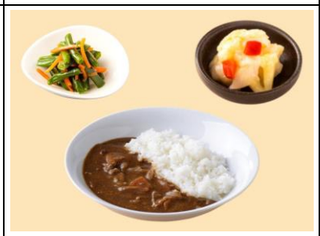
和食は、素材の味を引き立てる味付けや季節感を大切にした、
日本の伝統的な食文化です。うま味が凝縮した「だし」や、
発酵調味料を取り入れた繊細な味付けが特徴です。
2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

〈12月のお知らせ〉2026年 人気メニュー大集合 Cook Deli クックデリ

※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。

11月献立表

Tスタンダード献立

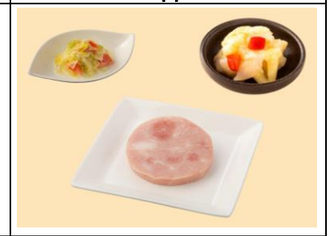
	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン		大豆のカレー煮 マカロニのチーズクリーム 小松菜のナムル		ウインナーと野菜のクリーム煮 ナゲット ３色豆のツナマヨサラダ
			エネルギー　185 kcal 蛋白質　10.69ｇ　脂質　7.18ｇ 炭水化物　19.43ｇ　食塩　1.63ｇ		エネルギー　157 kcal 蛋白質　6.20ｇ　脂質　8.20ｇ 炭水化物　15.60ｇ　食塩　1.44ｇ		エネルギー　200 kcal 蛋白質　11.03ｇ　脂質　10.54ｇ 炭水化物　16.68ｇ　食塩　1.28ｇ
昼食							
	赤飯（北海道産小豆使用） 白身魚のきのこあんかけ 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し 季 おついたち	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) キャベツのコンソメ煮 人参とピーマンの胡麻和え	親子丼 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 チーズ入磯辺かまぼこ	めぬけの焼き浸し クックデリの厚焼き卵 ごぼうサラダ	メンチカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	ハヤシライス いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ	寄せ鍋 わかめの生姜煮 柿なます 季 立冬 行事食
	エネルギー　170 kcal 蛋白質　11.27ｇ　脂質　5.52ｇ 炭水化物　20.56ｇ　食塩　1.94ｇ	エネルギー　230 kcal 蛋白質　10.42ｇ　脂質　9.78ｇ 炭水化物　26.49ｇ　食塩　1.32ｇ	エネルギー　187 kcal 蛋白質　10.51ｇ　脂質　8.98ｇ 炭水化物　14.40ｇ　食塩　2.35ｇ	エネルギー　185 kcal 蛋白質　16.41ｇ　脂質　8.71ｇ 炭水化物　11.28ｇ　食塩　1.21ｇ	エネルギー　388 kcal 蛋白質　11.27ｇ　脂質　26.35ｇ 炭水化物　28.20ｇ　食塩　1.85ｇ	エネルギー　280 kcal 蛋白質　15.54ｇ　脂質　15.74ｇ 炭水化物　21.38ｇ　食塩　3.42ｇ	エネルギー　245 kcal 蛋白質　16.36ｇ　脂質　5.03ｇ 炭水化物　34.07ｇ　食塩　2.97ｇ
夕食							
	ポークチャップ マッシュポテト 切干大根のサラダ	にしんの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物	さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	マーボー茄子 ごま油香るビーフン きゅうりの中華和え	黒ガレイの煮付け ひじき煮 白菜とぶなしめじのお浸し	あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 卵の花 おくらのお浸し	だし香る和風とんてき きんぴらごぼう キャベツのレモンマリネ
	エネルギー　236 kcal 蛋白質　15.72ｇ　脂質　10.78ｇ 炭水化物　19.22ｇ　食塩　2.27ｇ	エネルギー　198 kcal 蛋白質　13.52ｇ　脂質　9.72ｇ 炭水化物　16.74ｇ　食塩　1.43ｇ	エネルギー　197 kcal 蛋白質　17.38ｇ　脂質　9.59ｇ 炭水化物　11.70ｇ　食塩　1.40ｇ	エネルギー　195 kcal 蛋白質　15.49ｇ　脂質　7.61ｇ 炭水化物　17.43ｇ　食塩　1.78ｇ	エネルギー　106 kcal 蛋白質　11.59ｇ　脂質　2.12ｇ 炭水化物　10.29ｇ　食塩　1.91ｇ	エネルギー　132 kcal 蛋白質　13.43ｇ　脂質　4.00ｇ 炭水化物　12.54ｇ　食塩　1.30ｇ	エネルギー　292 kcal 蛋白質　16.72ｇ　脂質　15.98ｇ 炭水化物　20.09ｇ　食塩　2.41ｇ
合計			エネルギー　569 kcal 蛋白質　38.58ｇ　脂質　25.75ｇ 炭水化物　45.53ｇ　食塩　5.38ｇ		エネルギー　651 kcal 蛋白質　29.06ｇ　脂質　36.67ｇ 炭水化物　54.09ｇ　食塩　5.20ｇ		エネルギー　738 kcal 蛋白質　44.11ｇ　脂質　31.55ｇ 炭水化物　70.84ｇ　食塩　6.66ｇ

★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。

11月献立表

Tスタンダード献立

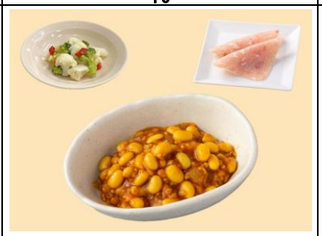
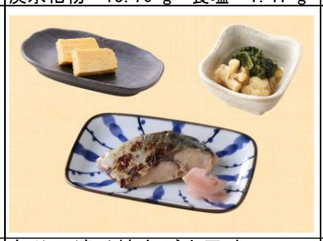
	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 スパゲティーサラダ		オムレツ 小松菜のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え		厚切りハム キャベツのクリーム煮 カリフラワーのサラダ
			エネルギー　194 kcal 蛋白質　5.81 g　脂質　14.53 g 炭水化物　11.40 g　食塩　1.14 g		エネルギー　157 kcal 蛋白質　13.56 g　脂質　8.20 g 炭水化物　8.79 g　食塩　1.10 g		エネルギー　111 kcal 蛋白質　7.52 g　脂質　5.63 g 炭水化物　8.43 g　食塩　1.26 g
昼食							
	鶏ももの唐揚げ NK 茹でブロッコリー（付け合わせ） マカロニのトマトソース炒め レンコンの梅おかかマヨサラダ	牛肉と焼き豆腐の煮物 いんげんのくたくた かに玉風かまぼこ	八宝菜 しゅうまい 切干大根のピクルス	肉そば（温） ちくわの磯辺揚げ キャベツの辛子和え	にしんの山椒煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め ほうれん草の胡麻和え	海老入りかき揚げ丼 レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	あじの煮付け さつま芋のそぼろ煮 大根なます
	エネルギー　332 kcal 蛋白質　17.83 g　脂質　16.32 g 炭水化物　30.08 g　食塩　1.97 g	エネルギー　311 kcal 蛋白質　13.37 g　脂質　22.06 g 炭水化物　16.00 g　食塩　1.60 g	エネルギー　202 kcal 蛋白質　19.09 g　脂質　5.65 g 炭水化物　19.21 g　食塩　2.17 g	エネルギー　412 kcal 蛋白質　15.88 g　脂質　14.92 g 炭水化物　55.33 g　食塩　2.43 g	エネルギー　186 kcal 蛋白質　12.41 g　脂質　10.52 g 炭水化物　12.60 g　食塩　1.75 g	エネルギー　264 kcal 蛋白質　10.14 g　脂質　13.48 g 炭水化物　27.56 g　食塩　1.67 g	エネルギー　126 kcal 蛋白質　13.03 g　脂質　3.21 g 炭水化物　13.21 g　食塩　1.32 g
夕食							
	さわらの漬け焼き 味付け花人参（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し 山芋とろろ(だし入り)	豚肉と根菜のごま豆乳煮 一口コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 SD	生姜香るタラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 K 根菜サラダ	白身魚のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み おからとツナのサラダ	鶏むねのタンドリーチキン マッシュポテト ひじきとみずくわいのサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	豚肉の卵とじ ビーフン 小松菜のナムル
	エネルギー　137 kcal 蛋白質　14.39 g　脂質　6.11 g 炭水化物　7.80 g　食塩　1.13 g	エネルギー　219 kcal 蛋白質　9.25 g　脂質　9.64 g 炭水化物　25.89 g　食塩　1.43 g	エネルギー　235 kcal 蛋白質　14.58 g　脂質　12.82 g 炭水化物　16.62 g　食塩　1.27 g	エネルギー　179 kcal 蛋白質　11.81 g　脂質　8.66 g 炭水化物　15.63 g　食塩　1.36 g	エネルギー　175 kcal 蛋白質　17.03 g　脂質　7.93 g 炭水化物　11.88 g　食塩　1.70 g	エネルギー　218 kcal 蛋白質　13.78 g　脂質　8.15 g 炭水化物　23.88 g　食塩　1.49 g	エネルギー　243 kcal 蛋白質　12.31 g　脂質　14.88 g 炭水化物　13.91 g　食塩　1.90 g
合計			エネルギー　630 kcal 蛋白質　39.48 g　脂質　33.00 g 炭水化物　47.23 g　食塩　4.58 g		エネルギー　518 kcal 蛋白質　43.00 g　脂質　26.65 g 炭水化物　33.27 g　食塩　4.55 g		エネルギー　480 kcal 蛋白質　32.86 g　脂質　23.72 g 炭水化物　35.55 g　食塩　4.48 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。

11月献立表

Tスタンダード献立

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
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。	
			ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め ひじきのサラダ		大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スライスハム		肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
			エネルギー　118 kcal 蛋白質　3.70 g　脂質　5.81 g 炭水化物　13.76 g　食塩　1.41 g		エネルギー　128 kcal 蛋白質　10.07 g　脂質　5.19 g 炭水化物　11.90 g　食塩　1.62 g		エネルギー　175 kcal 蛋白質　7.60 g　脂質　7.17 g 炭水化物　20.31 g　食塩　1.86 g
昼食							
	鶏の西京焼き ひじき煮 オクラとろろ	ちらし寿司 とり天 ブロッコリーの胡麻和え	あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが（付け合わせ） クックデリのだし巻き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	獅子頭煮込み さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し	ソース焼きそば しゅうまい きゅうりの和え物	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 切干大根の煮物 ３色豆のツナマヨサラダ	カレイの中華あんかけ カリフラワーの豆乳クリーム和え 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー　226 kcal 蛋白質　14.74 g　脂質　12.12 g 炭水化物　16.01 g　食塩　2.05 g	エネルギー　224 kcal 蛋白質　14.34 g　脂質　8.22 g 炭水化物　24.98 g　食塩　2.57 g	エネルギー　147 kcal 蛋白質　16.56 g　脂質　5.91 g 炭水化物　8.32 g　食塩　1.45 g	エネルギー　177 kcal 蛋白質　6.53 g　脂質　7.11 g 炭水化物　24.30 g　食塩　1.51 g	エネルギー　414 kcal 蛋白質　11.43 g　脂質　18.08 g 炭水化物　57.39 g　食塩　3.26 g	エネルギー　244 kcal 蛋白質　13.00 g　脂質　11.51 g 炭水化物　23.38 g　食塩　1.04 g	エネルギー　184 kcal 蛋白質　13.64 g　脂質　8.69 g 炭水化物　14.63 g　食塩　1.21 g
夕食							
	赤魚のトマトカレー煮 いんげんと人参のソテー スパゲティーサラダ	白身魚のレモンソテー ポテトフライ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み きゅうりの塩だれ和え	牛肉の甘辛 マカロニのトマトソース炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	鶏むねのマーマレード煮 なすのソテー風 ごぼうサラダ	タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 わかめのさっぱり和え	さんまの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 野菜入りふんわりしんじょう ほうれん草のピーナッツ和え	肉じゃが いんげんのくたくた もやしのごま和え
	エネルギー　169 kcal 蛋白質　12.31 g　脂質　7.08 g 炭水化物　15.28 g　食塩　1.50 g	エネルギー　164 kcal 蛋白質　11.01 g　脂質　10.21 g 炭水化物　10.09 g　食塩　1.65 g	エネルギー　265 kcal 蛋白質　9.24 g　脂質　18.60 g 炭水化物　18.02 g　食塩　1.66 g	エネルギー　194 kcal 蛋白質　14.58 g　脂質　8.52 g 炭水化物　16.61 g　食塩　1.98 g	エネルギー　272 kcal 蛋白質　19.75 g　脂質　12.80 g 炭水化物　22.12 g　食塩　2.20 g	エネルギー　294 kcal 蛋白質　13.56 g　脂質　24.40 g 炭水化物　7.69 g　食塩　1.60 g	エネルギー　158 kcal 蛋白質　8.77 g　脂質　5.38 g 炭水化物　21.45 g　食塩　1.99 g
合計			エネルギー　530 kcal 蛋白質　29.50 g　脂質　30.32 g 炭水化物　40.10 g　食塩　4.52 g		エネルギー　814 kcal 蛋白質　41.25 g　脂質　36.07 g 炭水化物　91.41 g　食塩　7.08 g		エネルギー　516 kcal 蛋白質　30.01 g　脂質　21.24 g 炭水化物　56.39 g　食塩　5.06 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。

11月献立表

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
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 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ひじきとみずくわいのサラダ		野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ツナマヨコーン		オムレツ マカロニのチーズクリーム ひじきのサラダ
			エネルギー　168 kcal 蛋白質　5.37 g　脂質　13.50 g 炭水化物　8.99 g　食塩　1.03 g		エネルギー　147 kcal 蛋白質　6.14 g　脂質　7.27 g 炭水化物　14.68 g　食塩　1.30 g		エネルギー　189 kcal 蛋白質　13.09 g　脂質　10.41 g 炭水化物　11.38 g　食塩　1.30 g
昼食							
	たまごうどん（温） 白菜のうま煮 豆とコーンのオーロラソース和え 小雪	海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ぶり大根 根菜のいとこ煮 よごし風ごま味噌和え いちじくジュレ 季 新 ご当地グルメ 富山県	三色丼 さつま芋のレモン煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏むねの唐揚げ 人参のグラッセ（付け合わせ） 里芋のきのこあんかけ 小松菜のわさび和え 季	白身魚の揚げ煮 セロリと人参のごまきんぴら 根菜サラダ	ポークカレー 国産福神漬 ナゲット コールスローサラダ
	エネルギー　312 kcal 蛋白質　10.72 g　脂質　10.49 g 炭水化物　42.82 g　食塩　2.45 g	エネルギー　239 kcal 蛋白質　7.00 g　脂質　13.61 g 炭水化物　22.81 g　食塩　0.82 g	エネルギー　251 kcal 蛋白質　12.19 g　脂質　10.11 g 炭水化物　30.38 g　食塩　1.80 g	エネルギー　162 kcal 蛋白質　6.91 g　脂質　5.10 g 炭水化物　24.18 g　食塩　1.40 g	エネルギー　246 kcal 蛋白質　17.73 g　脂質　7.92 g 炭水化物　26.70 g　食塩　1.38 g	エネルギー　281 kcal 蛋白質　11.97 g　脂質　18.83 g 炭水化物　17.36 g　食塩　1.06 g	エネルギー　274 kcal 蛋白質　12.74 g　脂質　13.85 g 炭水化物　28.23 g　食塩　2.93 g
夕食							
	おろしハンバーグ 茹でほうれん草（付け合わせ） フライドポテト(カレー) キャベツのレモンマリネ	鶏むねの照り焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 春雨サラダ	豚の甘辛煮 からし菜ときくらげの田舎風 粒マスタード入りポテトサラダ	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) きんぴらごぼう おくらのお浸し	ほっけのみりん焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） キャベツと薄揚げの煮びたし かに玉風かまぼこ	牛肉と豆腐の卵とじ わかめの生姜煮 カリフラワーのマリネ	にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し
	エネルギー　294 kcal 蛋白質　11.40 g　脂質　19.17 g 炭水化物　22.66 g　食塩　2.14 g	エネルギー　172 kcal 蛋白質　16.84 g　脂質　5.57 g 炭水化物　15.62 g　食塩　1.94 g	エネルギー　422 kcal 蛋白質　13.78 g　脂質　30.80 g 炭水化物　25.88 g　食塩　2.50 g	エネルギー　211 kcal 蛋白質　9.19 g　脂質　8.08 g 炭水化物　27.40 g　食塩　1.49 g	エネルギー　178 kcal 蛋白質　15.48 g　脂質　10.18 g 炭水化物　7.55 g　食塩　0.96 g	エネルギー　246 kcal 蛋白質　11.76 g　脂質　17.15 g 炭水化物　11.85 g　食塩　2.03 g	エネルギー　192 kcal 蛋白質　13.60 g　脂質　11.29 g 炭水化物　10.92 g　食塩　1.80 g
合計			エネルギー　842 kcal 蛋白質　31.34 g　脂質　54.41 g 炭水化物　65.25 g　食塩　5.33 g		エネルギー　571 kcal 蛋白質　39.35 g　脂質　25.37 g 炭水化物　48.93 g　食塩　3.64 g		エネルギー　654 kcal 蛋白質　39.43 g　脂質　35.55 g 炭水化物　50.53 g　食塩　6.03 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
	29	30					
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。					
昼食							
	豚肉の生姜焼き MT 大豆の甘煮 おくらのおろし和え	さばの塩焼き K 甘酢しょうが（付け合わせ） からし菜ときくらげの田舎風 和風スパゲティサラダ					
	エネルギー　239 kcal 蛋白質　17.11 g　脂質　8.40 g 炭水化物　26.10 g　食塩　2.67 g	エネルギー　205 kcal 蛋白質　14.47 g　脂質　12.12 g 炭水化物　13.62 g　食塩　2.19 g					
夕食							
	ぶりの甘酢あんかけ いんげんと人参のソテー 秋の実りサラダ 季	コロッケ(野菜入り) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 茹でほうれん草（付け合わせ） レバーの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え					
	エネルギー　261 kcal 蛋白質　10.99 g　脂質　15.09 g 炭水化物　23.71 g　食塩　1.40 g	エネルギー　282 kcal 蛋白質　11.11 g　脂質　16.65 g 炭水化物　24.95 g　食塩　1.40 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。