〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日　：2026年11月1日（日）～ 2026年11月7日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン 肉団子のスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン ミートボール 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 春菊のお浸し 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 大根のえびあんかけ 小松菜の酢味噌和え すまし汁	三色丼 南瓜の煮物 チンゲンサイのナムル わかめスープ	ごはん タラのタルタルソース焼き コロッケ キャベツサラダ コンソメスープ	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅﾏﾖ和え すまし汁	ごはん アカウオの煮付け レンコンの甘辛炒め チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	ふりかけごはん けんちんうどん きのこソテー ほうれん草の梅肉和え ぶどうゼリー	ごはん 変わり揚げ 茄子の煮物 大根の中華和え すまし汁
夕食	ごはん 肉団子の旨煮 金平ごぼう インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん メバルの漬け焼き スナップエンドウの中華炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん おでん ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 五目大豆の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 もやしのたらこ炒め コールスローサラダ すまし汁	ごはん ホキの照り煮 筍の中華炒め 長芋とオクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 豚じゃが インゲンとツナのソテー キャベツの胡麻サラダ 味噌汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／Ａ)

年月日　：2026年11月8日（日）～ 2026年11月14日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン ナポリタン フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏の唐揚げ さつまいも甘煮 小松菜の和え物 味噌汁	ふりかけごはん 塩ラーメン しゅうまい チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 なすのしそ和え すまし汁	オムライス 肉団子の洋風煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ	☆コース料理☆ サーモンのカルパッチョ ロールパン きのこのミルクスープ タラのトマトソース煮 ステーキ(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) ティラミスケーキ	ごはん カレイの煮付け 大学芋 ほうれん草の辛子和え すまし汁	カレーライス コロッケ ツナサラダ キウイ
夕食	ごはん サワラの香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん エビチリ レンコンのおかか炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 高野の煮つけ トマトサラダ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ピーマンのそぼろ炒め 南瓜サラダ すまし汁	ごはん マーボー豆腐 小籠包 大根サラダ 中華スープ	ごはん 豚肉のポン酢炒め 炊き合わせ もやしのナムル 味噌汁	ごはん アカウオの幽庵焼き ひじきの五目炒り煮 胡瓜の梅かつお和え すまし汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日　：2026年11月15日（日）～ 2026年11月21日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 八宝菜 こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 中華スープ	牛丼 なすとピーマンの炒め物 白菜の昆布和え すまし汁	ふりかけごはん 海鮮お好み焼き さつま芋のレモン煮 オクラの和え物 味噌汁	芋ごはん きつねそば 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 りんごゼリー	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん ﾒﾝﾁｶﾂ・ｺﾛｯｹ・ﾎﾟﾃﾄ 出し巻き卵 ミートボール たらこスパゲッティ ピーマンソテー 漬物（しば漬け） 味噌汁 フルーツ　（パイン・オレンジ）	ごはん 煮込みハンバーグ 筍の中華炒め レタスサラダ コンソメスープ	ごはん カレイの山椒焼き キャベツのソテー ブロッコリーのおかか和え すまし汁
夕食	ごはん タラの天ぷら（野菜あんかけ） 南瓜の煮物 しろ菜の生姜醤油和え かき玉汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 長芋の白煮 キャベツのしその実あえ すまし汁	ごはん メバルの煮付け ごぼうの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁	ごはん サワラの照り煮 小松菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 茄子の味噌炒め 春菊のわさび和え かき玉汁	ごはん タチウオの蒲焼き 冬瓜の煮物 オクラの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 酢豚 にら饅頭 紅白なます 味噌汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日　：2026年11月22日（日）～ 2026年11月28日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン キャベツのソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン ナポリタン パイン缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん チキンソテーオニオンソースかけ 南瓜の煮物 茄子の生姜醤油和え すまし汁	ごはん 手作りコロッケ ほうれん草のじゃこ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ふりかけごはん 焼きそば 揚げ出し豆腐 イチゴゼリー すまし汁	ごはん アカウオの煮付け 南瓜のツナソテー 春菊のお浸し 味噌汁	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（キウイ・りんご） ショコラケーキ	ごはん サバの味噌焼き ピーマンの甘辛炒め 白菜の土佐酢和え すまし汁	散らし寿司 ほうれん草の煮浸し 赤だし フルーツ （パインアップル）
夕食	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい もやしのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ワカメスープ	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ チンゲンサイの和え物 すまし汁	ごはん 筑前煮 レンコンのそぼろ炒め インゲンのおかかあえ 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大豆の五目煮 白菜のドレ和え すまし汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイとエビの炒め物 ブロッコリーの練りゴマ和え 味噌汁	ごはん おでん もやしの中華炒め 小松菜の青じそドレ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き さつま芋の甘煮 インゲンの和え物 すまし汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日　：2026年11月29日（日）～ 2026年11月30日（月）

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食	パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー					
昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 焼きビーフン 菜の花サラダ 味噌汁	ふりかけごはん 京風あんかけうどん かき揚げ 小松菜の辛子和え オレンジゼリー					
夕食	ごはん 牛肉の薬味炒め 海鮮団子の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん メバルの煮付け 南瓜の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁					