11月

1日から16日まで



葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を
増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、お料理では「おでん」など
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
								
朝食	さつま揚げの煮物（朝食） マカロニサラダ 漬物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーとｶﾘﾌﾗﾜｰのソテー スナップえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	目玉焼き 大根のさっぱりサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	はんぺんと野菜の煮物 さつま芋のフレンチサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	お魚ソーセージ炒め 白菜ときのこの和風サラダ 漬物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オムレツ シュリンプサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ちくわの煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ	ジャーマンポテト いんげんのしらすサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
昼食	鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 もやしの磯和え 御飯 味噌汁	三色丼 キャベツのさっと煮 味噌汁 フルーツポンチ	豆腐ハンバーグ 里芋の田楽 胡瓜のマヨ和え 御飯 お吸い物	昔ながらの醤油ラーメン かに風味焼売 レタスとわかめの中華和え りんごヨーグルト	サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め ポタージュ 青りんごゼリー	和風麻婆豆腐 南瓜の煮物 春雨サラダ 御飯 お吸い物	白身魚フライとｺｰﾝｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ ふろふき大根 漬物 御飯 お吸い物	助宗たらの青のりバター 小松菜の煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁
夕食	あぶらかれいのごまポン酢 車麸の含め煮 ブロッコリーの辛子味噌がけ あずき御飯 お吸い物	中華風肉じゃが ビーフンとにらのチャンプルー 小松菜のナムル 御飯 冬瓜のスープ	【文化の日】 天ぷら盛り合わせ、天つゆ 切り昆布の煮物 御飯、味噌汁 フルーツ（パイン）	豚肉の生姜焼き がんもどきの炊き合わせ おくらのゆず和え 御飯 味噌汁	鶏肉の焼き治部煮 金平ごぼう しそ納豆 御飯 味噌汁	あじの焼き南蛮漬け 筍の土佐煮 もやしのささみ和え 菜飯 味噌汁	蒸し鶏の塩だれ なすの田舎煮 ちんげん菜のごま和え 御飯 味噌汁	豚肉と白菜の白煮 ビーマンとさつま揚げの炒め物 冷奴 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.1g 脂質*:39.0g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:45.9g 脂質*:36.7g 食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1396kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:49.2g 脂質*:46.2g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.0g 脂質*:37.7g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:49.7g 脂質*:50.6g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1321kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.7g 脂質*:30.5g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:48.6g 脂質*:43.6g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1328kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:51.3g 脂質*:31.2g 食塩相:8.6g

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
								
朝食	野菜のツナ炒め かぶのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子の和風あんかけ スパゲティサラダ 漬物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーソテー カリフラワーのささみサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 いんげんのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	五目しんじょうの煮物 キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 もやしのごまドレサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オムレツ ほうれん草としらすのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
昼食	挽肉と豆のカレー =貼り付け用!R61 チーズサラダ パインムース	油麩と根菜のうどん じゃが芋の味噌マヨ焼き わかめの酢の物 フルーツ	【栄養士監修メニュー】 ﾁｷﾝｹﾞﾘﾙ 3種のきのこのﾏｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ なすと玉葱のラタトゥイユ ロールパン2種、大麦のスープ ゼリー入りフルーツポンチ	トンカツ 南瓜のいとこ煮 おくらのおかか和え 御飯 味噌汁	めばるの煮付け 秋野菜添え ピーマンの塩炒め ゆかり和え 御飯 味噌汁	五目炒飯 えび風味焼売 中華スープ やわらか杏仁	鶏肉のゆず胡椒だれ 切干大根の煮物 漬物 御飯 味噌汁	ソース焼きそば 春巻き 中華スープ グレープゼリー
夕食	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 かにかま和え 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め 高野豆腐の含め煮 浅漬け 御飯 味噌汁	あぶらかれいのみりん醤油焼き キャベツとコーンのバター炒め きゅうりのわさび和え 御飯 味噌汁	おでん 春雨の炒め物 小松菜のゆず味噌がけ 茶飯 お吸い物	厚揚げの肉味噌炒め ほうれん草のさっと煮 胡瓜のツナ和え 御飯 お吸い物	茹で豚 玉ねぎソース 大根の薄くず煮 煮豆 御飯 味噌汁	【七五三】 太巻き寿司・いなり寿司 里芋の煮っころがし ブロッコリーのくるみ和え お吸い物	助宗たらのわさび醤油 さつま芋のレモン煮 胡瓜のしそ和え 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1340kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:51.9g 脂質*:33.0g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:50.3g 脂質*:48.6g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.5g 脂質*:54.8g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1440kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:39.7g 脂質*:35.7g 食塩相:10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1255kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:51.7g 脂質*:33.7g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:46.7g 脂質*:40.7g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:45.4g 脂質*:35.7g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1393kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:44.8g 脂質*:35.3g 食塩相:8.7g

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。　2.献立は都合により、変更する場合がございます。

１７日から末日まで

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
								
朝食	ウインナーのスープ ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	お魚ソーセージのソテー しろ菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	目玉焼き 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 いんげんともやしのサラダ 漬物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	お魚ソーセージ炒め スナップえんどうとハムのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーのスープ ツナサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	卵と海老の旨塩丼 ちんげん菜のおかか炒め 枝豆豆腐 味噌汁	さわらの揚げ浸し れんこんの甘辛炒め トマトの和風サラダ 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麹炒め 里芋の煮物 漬物 御飯 味噌汁	ほっけの山椒焼き かぶの白煮 おくらとえのきの和え物 御飯 味噌汁	スパゲッティナポリタン ささみサラダ 玉子スープ フルーツポンチ	あぶらかれいの竜田焼き 大豆の炒り煮 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	マカロニグラタン 小松菜のバターソテー ロールパン2種 トマトスープ ピーチゼリー	豚肉のもろみ味噌炒め 南瓜の煮物 漬物 御飯 お吸い物
夕食	鶏肉の利休焼き 筍とわかめの煮物 いんげんの酢味噌がけ 御飯 お吸い物	ハンバーグ コールスロー ライス コンソメスープ フルーツ（パイン）	【からだ元気：風邪予防】 さばの生姜味噌焼き 柚子香る なすの甘酢あんかけ 南瓜の白和え 御飯、みぞれ汁	チキンカツ 切り昆布の煮物 煮豆 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとさつま揚げの塩金平 ブロッコリーの磯和え 御飯 味噌汁	肉団子の酢豚風 大根の中華煮 即席漬け 御飯 春雨スープ	めばるのマヨネーズ焼き 白菜の煮浸し かにかま和え 御飯 味噌汁	【ご当地：長崎県】 蒸し寿司（温かいちらし寿司） 茶碗蒸し ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.3g 脂質*:50.7g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:52.3g 脂質*:43.1g 食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1557kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.1g 脂質*:54.7g 食塩相:7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1360kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:49.1g 脂質*:35.2g 食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1384kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:52.2g 脂質*:34.2g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1427kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.2g 脂質*:35.2g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.6g 脂質*:40.3g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1319kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:47.5g 脂質*:37.4g 食塩相:8.1g

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
						
朝食	炒り卵 ポパイサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 漬物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉となすのスープ 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ しろ菜のささみサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナー炒め 白菜のじゃこサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目しんじょうの煮物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
昼食	あじフライ 切干大根の煮物 おくらとしめじの和え物 御飯 味噌汁	中華丼 焼売 春雨サラダ わかめスープ	きつねそば ちくわのゆかり揚げ スナップエンドウのおかか和え フルーツあんみつ	豚肉のコク旨炒め 里芋のごまだれ 浅漬け 御飯 味噌汁	ビーフカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	めばるの幽庵焼き れんこんの味噌金平 胡瓜の三杯酢 御飯 お吸い物
夕食	鶏肉の梅煮 なべしぎ 胡瓜の塩昆布和え 御飯 お吸い物	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのゆず胡椒煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	つくね焼き ピーマンのじゃこ炒め 和風ピクルス 御飯 味噌汁	【美味しい魚の日】 鮭ときのこの昆布蒸し 花しんじょうの炊き合わせ もやしの和え物 御飯、味噌汁	メンチカツ ひじきの煮物 煮豆 御飯 味噌汁	鶏肉の薬味醤油 さつま芋の甘煮 ほうれん草のツナ和え 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:50.2g 脂質*:49.6g 食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1350kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:43.6g 脂質*:33.9g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:50.9g 脂質*:44.2g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.9g 脂質*:36.3g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:45.4g 脂質*:50.4g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:49.9g 脂質*:38.1g 食塩相:8.1g

栄養メモ

さつま芋にはビタミンCが多く、肌にハリとツヤを与えるコラーゲンの生成に繋がり美肌効果に役立ちます。また、肌のうるおいを 保つビタミンEや便秘改善に役立つ食物繊維が豊富な食材です。

1．写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2．献立は都合により変更する場合がございます。

Special Menu



※写真はイメージです。

中華風肉じゃが

和食でおなじみの肉じゃがを
中華風味に仕上げました。
いつもとは違った味わいをお楽しみください。

2026年11月2日（月）夕食
ウエリスオリーブ東村山

Special Menu



※写真はイメージです。

鶏肉の焼き治部煮

鶏肉を焼き、旨味と風味を閉じ込めました。
とろみのついた煮汁と鶏肉、野菜が
味わい深くからだ温まる一品です

2026年11月5日（木）夕食

ウエリスオリーブ東村山

Special Menu



※写真はイメージです。

おでん

しっかりと出汁をきかせ大根や
練り物をじっくりと煮込んで作ります。
具材に出汁がしっかりと染みた
寒い季節に身体温まる一品です。

2026年11月12日（木）夕食

ウエリスオリーブ東村山

Special Menu



※写真はイメージです。

スパゲッティナポリタン

香ばしく炒めたケチャップの甘みと酸味が、スパゲッティによく絡み、一口ごとに優しく豊かな風味が口いっぱいに広がります。

2026年11月21日（土）昼食

ウエリスオリーブ東村山

Special Menu



※写真はイメージです。

つくね焼き

柔らかくふんわりと焼き上げたつくねに
醤油ベースのたれをかけてご提供します。

2026年11月27日（金）夕食

ウエリスオリーブ東村山

１１月30日（月）
豊洲直送　霜月海鮮丼



豊洲直送の
まぐろ、サーモン、
旬のぶり、ズワイガニ
を乗せた海鮮丼をぜひ
お召し上がりください。

加算料金　1,300円（税込1,430円）

- **霜月海鮮丼（まぐろ、サーモン、ぶり、ズワイガニ爪）**
- **ふろふき大根　白味噌仕立て**
- **小松菜とりんごのピーナッツ和え**
- **お吸い物**