

令和8年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月1日（日）                                                                                                                                                                                                      | 11月2日（月）                                                                                                                                                                      | 11月3日（火）                                                                                                                                                                                      | 11月4日（水）                                                                                                                                                                                 | 11月5日（木）                                                                                                                                                                               | 11月6日（金）                                                                                                                                                                                | 11月7日（土）                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん<br/>たまねぎ しいたけ みそしる<br/>玉葱と椎茸の味噌汁</p> <p>なっとう<br/>れんこんの煮物</p> <p>えのき和え</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;598kcal 蛋白質23.4g 脂質13.6g 塩分2.1g&gt;</p>                                                          | <p>ごはん<br/>ふ みそしる<br/>麴の味噌汁</p> <p>ぎゅうにく やまと に<br/>牛肉の大和煮</p> <p>ふきと筍の塩きんぴら</p> <p>はくさい ひた<br/>白菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;583kcal 蛋白質29.7g 脂質13.2g 塩分2.5g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>まいたけ こうや どうふ みそしる<br/>舞茸と高野豆腐の味噌汁</p> <p>やわらか豆腐だんご</p> <p>だいこん はんぺん にもの<br/>大根と半片の煮物</p> <p>かず こ<br/>数の子うに</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;545kcal 蛋白質20.2g 脂質11.9g 塩分2.4g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>はくさい みそしる<br/>白菜ときのこの味噌汁</p> <p>せんだい ふ にもの<br/>仙台麴とじゃがいもの煮物</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>げんえん<br/>減塩まるやかひじき</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;536kcal 蛋白質16.7g 脂質10.8g 塩分1.8g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>どうふ みそしる<br/>豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>はくさい はんぺん にもの<br/>白菜と半片の煮物</p> <p>えのき和え</p> <p>しょうき はなさき<br/>小切り花咲イカ</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;525kcal 蛋白質19.1g 脂質11.1g 塩分2.0g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>はくさい にんじん みそしる<br/>白菜と人参の味噌汁</p> <p>さんまカレー味</p> <p>ゼンマイの煮付け</p> <p>な はな ひた<br/>菜の花のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;615kcal 蛋白質24.3g 脂質15.2g 塩分2.7g&gt;</p>               | <p>ごはん<br/>かいそう しいたけ みそしる<br/>海藻と椎茸の味噌汁</p> <p>なっとう<br/>納豆</p> <p>キャベツの炒め煮</p> <p>やわらか小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;625kcal 蛋白質23.4g 脂質18.9g 塩分2.1g&gt;</p> |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| 昼食 | <p>いろど<br/>彩りちりめんごはん</p> <p>せんべい汁</p> <p>すみび とり<br/>炭火鶏つくね</p> <p>あおな たまご あ もの<br/>青菜と卵の和え物</p> <p>みかんゼリー</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質40.0g 脂質13.6g 塩分2.8g&gt;</p>                                                  | <p>ナシゴレン</p> <p>キャベツとじゃが芋のスープ</p> <p>はなさき<br/>花咲イカしゅうまい</p> <p>ナムル</p> <p>あんじん どうふ<br/>杏仁豆腐</p> <p>&lt;561kcal 蛋白質24.7g 脂質21.9g 塩分3.7g&gt;</p>                                | <p>ざっこく ごはん<br/>雑穀ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>クルミ和え</p> <p>マンゴー</p> <p>&lt;669kcal 蛋白質23.8g 脂質19.2g 塩分3.6g&gt;</p>                                                                | <p>かき揚げそば</p> <p>まいたけ どうふ<br/>舞茸と豆腐のふんわり天</p> <p>きりぼし ごま す あ<br/>切干の胡麻酢和え</p> <p>スマイルゼリー梨</p> <p>&lt;589kcal 蛋白質18.4g 脂質19.6g 塩分2.6g&gt;</p>                                             | <p>グラタンコロッセサンド</p> <p>ロールケーキいちご</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>わかどり<br/>若鶏のレモンバジル風味</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>きになる野菜 赤ぶどうトマト</p> <p>&lt;743kcal 蛋白質26.5g 脂質25.3g 塩分3.5g&gt;</p>                   | <p>まーぼー どん<br/>麻婆丼</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>さんしゅ しゅうまい<br/>三種のやわらか焼売</p> <p>おいしくせんい うめ</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質22.4g 脂質15.2g 塩分2.7g&gt;</p>                                                  | <p>ざっこく ごはん<br/>雑穀ごはん</p> <p>きのこの清汁</p> <p>テリヤキハンバーグ</p> <p>さつま芋のレモン煮</p> <p>キャラメルプリン(手作り)</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質14.5g 脂質9.3g 塩分1.3g&gt;</p>                          |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    | 地産地消メニュー                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               | かき揚げの日                                                                                                                                                                                   | パンの日                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| 夕食 | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>だいこん な ぱ きのこ みそしる<br/>大根菜っ葉と茸の味噌汁</p> <p>てん さかな<br/>天ぷら（魚・ヒーマン・かぼちゃ）</p> <p>なまあ ごもく に<br/>生揚げの五目煮</p> <p>い だいこん こんぶ<br/>ゆず入り大根昆布</p> <p>&lt;650kcal 蛋白質21.0g 脂質20.6g 塩分2.0g&gt;</p> | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>いんげんのみそ汁</p> <p>さわらの幽庵焼</p> <p>さといも みそ や<br/>里芋のごま味噌焼き</p> <p>こん やさい しらあ<br/>根野菜の白和え</p> <p>&lt;573kcal 蛋白質23.4g 脂質12.7g 塩分1.9g&gt;</p>             | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>もやしと揚げの味噌汁</p> <p>やさい<br/>野菜たっぷりオムレツ</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p> <p>コブサラダ</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質28.1g 脂質15.5g 塩分2.8g&gt;</p>                                              | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>いた ふ みそしる<br/>板麴とえのきの味噌汁</p> <p>しゃぶしゃぶ</p> <p>だいこん<br/>大根のかにあんかけ</p> <p>なが いも つけもの<br/>長芋の漬物</p> <p>&lt;551kcal 蛋白質26.9g 脂質12.6g 塩分2.7g&gt;</p>                | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>だいこん<br/>大根とエリンギのコンソメスープ</p> <p>タラのムニエル</p> <p>ほたて こまつな に<br/>帆立と小松菜のクリーム煮</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>&lt;586kcal 蛋白質26.7g 脂質15.7g 塩分2.4g&gt;</p>                | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>ふ みそしる<br/>麴といんげんの味噌汁</p> <p>ぶたにく ふや<br/>豚肉のピザ風焼き</p> <p>ちやわん む てづく<br/>茶碗蒸し：手作り</p> <p>かぶのすのもの<br/>かぶの酢の物</p> <p>&lt;597kcal 蛋白質29.0g 脂質15.4g 塩分1.9g&gt;</p> | <p>むぎ ごはん<br/>麦ごはん</p> <p>にら どうふ みそしる<br/>蕪と豆腐の味噌汁</p> <p>ちんじやおろすー<br/>青椒肉絲</p> <p>じゃが芋の炒り煮</p> <p>セロリーとささ身のサラダ</p> <p>&lt;645kcal 蛋白質29.5g 脂質18.2g 塩分2.3g&gt;</p>    |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| 計  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |



≪11/1昼食は地産地消メニューです≫

★一戸町 米、せんべい汁用せんべい、キャベツ、麺つゆ

★岩手県産 鶏肉、しいたけ





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月8日（日）                                                                                                                                                  | 11月9日（月）                                                                                                                                                      | 11月10日（火）                                                                                                                                            | 盛岡大学栄養科学部の学生さんが作成したコラムです！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん<br/>いんげんのみそ汁<br/>きりぼし だいこん にも<br/>切干大根の煮物<br/>ごま和え<br/>わか だ<br/>若炊きあさり<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質17.7g 脂質11.4g 塩分2.5g&gt;</p>        | <p>ごはん<br/>ふ まいたけ みそしる<br/>麴と舞茸の味噌汁<br/>やわらかチキン照焼風（3個）<br/>おから煮<br/>あおな す あ<br/>青菜ののり酢和え<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;624kcal 蛋白質20.9g 脂質18.9g 塩分2.5g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>サツマイモのみそ汁<br/>あつ や たまご<br/>厚焼玉子<br/>ぜんまいの田舎煮<br/>ほうれん草の辛子和え<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;654kcal 蛋白質25.8g 脂質19.2g 塩分3.3g&gt;</p>          |  <h2>栄養たっぷり！高野豆腐</h2>  <p>高野豆腐は、豊富な栄養がたくさんつまった日本の伝統食品で、豆腐を凍らせて脱水した後に乾燥させて作られています。「凍り豆腐」や「しみ豆腐」などとも呼ばれ、幅広い世代から親しまれています😊</p> <p>★含まれる栄養素★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レジスタントたんぱく質・・・食物繊維に似た働きで余分なコレステロールを減少させるなどの効果をもち、生活習慣病の予防が期待できる。</li> <li>・カルシウム・・・丈夫な骨や歯を作る。</li> <li>・鉄分・・・血液中の赤血球を作り、貧血を予防する。</li> <li>・食物繊維・・・腸内環境を整え、便秘を改善する。</li> </ul>  |
| 昼食 | <p>うめ はん<br/>梅ひじきごはん<br/>すましじる<br/>ツミレの清汁<br/>にく とうふ<br/>肉豆腐<br/>こん やさい しらあ<br/>根野菜の白和え<br/>フルーチェ（バナナ）</p> <p>&lt;603kcal 蛋白質26.1g 脂質15.0g 塩分3.3g&gt;</p> | <p>ちゅうかどん<br/>中華丼<br/>たまご<br/>卵とにらのスープ<br/>くろぶた はるまき<br/>黒豚春巻<br/>ラフランスゼリー</p> <p>&lt;606kcal 蛋白質19.0g 脂質17.4g 塩分2.0g&gt;</p>                                 | <p>くり はん<br/>栗ごはん<br/>いも こ じる<br/>芋の子汁<br/>とうふ<br/>豆腐ハンバーグ<br/>あおな<br/>青菜のくるみ和え<br/>あずきのババロア（手作り）</p> <p>&lt;695kcal 蛋白質22.6g 脂質15.5g 塩分5.9g&gt;</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | 良い歯の日                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | 旬の食材：栗使用                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 夕食 | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>みそしる<br/>さといもの味噌汁<br/>さいきょう づけ や<br/>アブラガレイ西京漬焼<br/>ビーフン<br/>とり にく<br/>鶏肉のマリネ</p> <p>&lt;599kcal 蛋白質25.8g 脂質16.9g 塩分3.3g&gt;</p>    | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>だいこん は こんぶ みそしる<br/>大根の葉とろろ昆布の味噌汁<br/>プルコギ風<br/>ゆばの煮物<br/>かぶらのマリネ</p> <p>&lt;627kcal 蛋白質30.0g 脂質18.0g 塩分2.6g&gt;</p>                    | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>きのこの味噌汁<br/>たの こんだて<br/>お楽しみ献立<br/>ちくぜん に<br/>筑前煮<br/>ばいか あ<br/>梅香和え</p> <p>&lt;674kcal 蛋白質28.1g 脂質21.0g 塩分2.6g&gt;</p>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 計  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



令和8年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月11日（水）                                                                                                                                                                                                             | 11月12日（木）                                                                                                                                                                         | 11月13日（金）                                                                                                                                                                                                                                                 | 11月14日（土）                                                                                                                                                                         | 11月15日（日）                                                                                                                                                                                                                                   | 11月16日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11月17日（火）                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん<br/>だいこん みそしる<br/>大根の味噌汁<br/>えだまめ<br/>枝豆とうふ<br/>ひじきの煮物<br/>しゅんぎく ひた<br/>春菊のお浸し<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;670kcal 蛋白質25.1g 脂質18.0g 塩分3.2g&gt;</p>                                                            | <p>ごはん<br/>なっとう<br/>納豆<br/>きりぼし だいこん にも<br/>切干大根の煮物<br/>オクラとひじきのおかか和え<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;569kcal 蛋白質19.7g 脂質13.7g 塩分1.7g&gt;</p>                                        | <p>ごはん<br/>だいこん あ みそしる<br/>大根と揚げの味噌汁<br/>とろろ<br/>かぼちゃの鶏そぼろ煮<br/>こまつな ひた<br/>やわらか小松菜のお浸し<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;570kcal 蛋白質18.1g 脂質11.3g 塩分2.2g&gt;</p>                                                                                              | <p>ごはん<br/>かいそう しいたけ みそしる<br/>海藻と椎茸の味噌汁<br/>なっとう<br/>納豆<br/>さと どり<br/>里いもの鶏そぼろあんかけ<br/>ほうれん草のお浸し<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;589kcal 蛋白質25.3g 脂質13.9g 塩分2.1g&gt;</p>             | <p>ごはん<br/>とうふ わかめ みそしる<br/>豆腐と若布の味噌汁<br/>こんぶ にも<br/>すき昆布の煮物<br/>な<br/>わさび菜おひたし<br/>げんえん のり つくだに<br/>減塩海苔佃煮<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質18.2g 脂質11.2g 塩分1.9g&gt;</p>                                                            | <p>ごはん<br/>だいこん みそしる<br/>大根の味噌汁<br/>いた に<br/>キャベツの炒め煮<br/>いろど やさい しらあ<br/>彩り野菜の白和え<br/>しおから<br/>イカ塩辛<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;555kcal 蛋白質18.7g 脂質13.8g 塩分2.2g&gt;</p>                                                                                                                                                                                | <p>ごはん<br/>かぶ汁<br/>しょうじん にく いた<br/>精進肉炒め<br/>いなか に<br/>ぜんまいの田舎煮<br/>あ<br/>おかか和え<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>&lt;574kcal 蛋白質20.8g 脂質12.8g 塩分3.0g&gt;</p>                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   | 昆布の日                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |
| 昼食 | <p>やさい どうにゅう<br/>野菜豆乳ラーメン<br/>ぎょうざ<br/>餃子<br/>かまぼこ和え<br/>くだもの かき<br/>果物（柿）<br/></p> <p>&lt;480kcal 蛋白質18.4g 脂質10.1g 塩分1.7g&gt;</p> | <p>や<br/>焼きいもあんぱん<br/>レーズンバターロール<br/>ミネストローネ<br/>わかどり からあげ<br/>若鶏の唐揚げ<br/>だいず しゅ やさい<br/>大豆と5種野菜のサラダ<br/>カフィーニ</p> <p>&lt;766kcal 蛋白質23.9g 脂質29.8g 塩分4.0g&gt;</p>                 | <p>ざっこく はん<br/>雑穀ごはん<br/>しお<br/>塩ちゃんこ<br/><br/>とうふ<br/>豆腐チーズオムレツ：手作り<br/>ささみのあ もの<br/>和え物<br/>あんぱん てつく<br/>杏仁（手作り）</p> <p>&lt;652kcal 蛋白質26.4g 脂質25.1g 塩分2.0g&gt;</p> | <p>とりごはん<br/>ゆず風味のすまし汁<br/>わかどり あまず からあげ<br/>若鶏の甘酢唐揚げ<br/>わかどり に<br/>オクラの和風煮<br/>くだもの<br/>果物（オレンジ）</p> <p>&lt;495kcal 蛋白質14.8g 脂質7.0g 塩分2.4g&gt;</p>                              | <p>ざっこく はん<br/>☆雑穀ごはん<br/>〇のっぺい汁<br/>☆エビカツフライ<br/>こまつな しのだ あ<br/>☆小松菜の信田和え<br/>まつちや<br/>☆抹茶プリン<br/></p> <p>&lt;786kcal 蛋白質33.8g 脂質22.4g 塩分2.5g&gt;</p> | <p>あか あおな はん<br/>赤かぶ青菜ごはん<br/>はん へん ねぎ すまし汁<br/>半片と葱の清汁<br/>きのこ わふう<br/>茸の和風オムレツ<br/>★タラモサラダ<br/>くだもの<br/>果物（りんご）<br/><br/></p> <p>&lt;649kcal 蛋白質22.5g 脂質20.7g 塩分2.6g&gt;</p> | <p>おやこどん<br/>親子丼<br/>すまし汁<br/>そうめんの清汁<br/>くわいとひじきの肉団子<br/>ピーチゼリー<br/></p> <p>&lt;628kcal 蛋白質28.4g 脂質10.6g 塩分2.4g&gt;</p> |
|    | 麺の日、旬）柿使用                                                                                                                                                                                                             | パンの日                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             | コラボメニュー：タラモサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |
| 夕食 | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>だいこん な ば にんじん みそしる<br/>大根菜っ葉と人参の味噌汁<br/>さけ<br/>鮭のマヨネーズ焼き<br/>ぎゅうにく きのこ いた<br/>牛肉と茸のさっと炒め<br/>はるさめ<br/>春雨サラダ</p> <p>&lt;808kcal 蛋白質31.5g 脂質36.0g 塩分2.7g&gt;</p>                                  | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>かいそう みそしる<br/>海草の味噌汁<br/>さわらの ゆう あん やき<br/>幽庵焼<br/>ぎゅうにく あまからに<br/>ごぼうと牛肉の甘辛煮<br/>い だいこん こんぶ<br/>ゆず入り大根昆布</p> <p>&lt;466kcal 蛋白質18.8g 脂質8.0g 塩分2.1g&gt;</p> | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>かぶ汁<br/>てりやき<br/>照焼チキン<br/>さんしやく やさい た あ<br/>三色いなりと野菜の炊き合わせ<br/>マセドアンサラダ</p> <p>&lt;655kcal 蛋白質26.4g 脂質14.6g 塩分2.9g&gt;</p>                                                                                                         | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>まいたけ まめ ふ みそしる<br/>舞茸と豆麴の味噌汁<br/>ほね<br/>骨なしさば味噌煮<br/>にく ふうみ<br/>肉じゃがカレー風味<br/>だいず しゅ やさい<br/>大豆と5種野菜のサラダ</p> <p>&lt;753kcal 蛋白質26.9g 脂質27.7g 塩分2.6g&gt;</p> | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>こうや とうふ<br/>高野豆腐といんげんの味噌汁<br/>すぶた<br/>酢豚<br/>ポークシューマイ<br/>たまねぎ あ<br/>玉葱のレモン和え</p> <p>&lt;621kcal 蛋白質21.5g 脂質15.4g 塩分2.1g&gt;</p>                                                                                      | <p>むぎ はん<br/>麦ごはん<br/>みそしる<br/>サツマイモの味噌汁<br/>とりにく や<br/>鶏肉のみそ焼き<br/>とうふ ちゅうかうふう に<br/>豆腐の中華風煮<br/>めかぶトロロ</p> <p>&lt;620kcal 蛋白質34.8g 脂質14.0g 塩分2.0g&gt;</p>                                                                                                                                                                                              | <p>はん<br/>ごはん<br/>にら まめ ふ みそしる<br/>蕪と豆麴の味噌汁<br/>あ とうふ<br/>揚げだし豆腐<br/>だいこん<br/>マーボー大根<br/>れんこんサラダ</p> <p>&lt;706kcal 蛋白質17.9g 脂質28.1g 塩分2.7g&gt;</p>                                                           |
|    | 鮭の日                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | れんこんの日                                                                                                                                                                                                        |
| 計  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |



≪11/15昼食は地産地消メニューです≫  
☆ 一戸町 雑穀、キャベツ、牛乳  
○ 岩手県産 鶏肉、しいたけ

≪11/16昼食はコラボメニューです≫ いっしょのいばしょさん×中山の園厨房の初コラボ！！  
★ボランティア団体いっしょのいばしょさんが育てたじゃがいもを使用し『タラモサラダ』を作ります  
岩手町の土で育った美味しいジャガイモとタラコのやさしいハーモニーを、ぜひお楽しみください。





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月18日（水）                                                                                                                    | 11月19日（木）                                                                                                                           | 11月20日（金）                                                                                                           | 盛岡大学栄養科学部の学生さんが作成したコラムです！                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん<br/>白菜と若布の味噌汁<br/>やわらかチキン照焼風（3個）<br/>切干大根の煮物<br/>ほうれん草のおひたし<br/>牛乳</p> <p>&lt;678kcal 蛋白質23.4g 脂質22.9g 塩分3.2g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>かぶ葉と舞茸の味噌汁<br/>煮豆<br/>ふりかけ（味道楽）<br/>ひじきの炒り煮<br/>もやしのごま和え<br/>牛乳</p> <p>&lt;658kcal 蛋白質23.6g 脂質18.0g 塩分2.1g&gt;</p>       | <p>ごはん<br/>海草の味噌汁<br/>かに入り卵蒸し（キャベツ）<br/>れんこんの煮物<br/>えのき和え<br/>牛乳</p> <p>&lt;579kcal 蛋白質19.8g 脂質13.7g 塩分2.2g&gt;</p> | <p>秋の味覚を味わおう！！</p> <p>【きのこの特徴】<br/>きのこは栄養たっぷり！β-グルカンが含まれ、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えます！ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨づくりをサポートします♪</p> <p>【さつまいもの特徴】<br/>さつまいもは食物繊維がたっぷり！お腹の調子を整え、スッキリをサポートします。さらに、ビタミンCやカリウムも含まれる秋にうれしい食材です♪</p> <p>食欲の秋</p> <p>秋は、お米やきのこ、魚、果物など、たくさんの食べ物が旬を迎えます♡<br/>旬の食材は、おいしさも栄養もたっぷり！秋の味覚を楽しみましょう♪</p> |
| 昼食 | <p>雑穀ごはん<br/>粕汁<br/>ふんわり和風ハンバーグ<br/>ふきと筍の塩きんぴら<br/>マロンババロア（手作り）</p> <p>&lt;625kcal 蛋白質22.4g 脂質10.8g 塩分2.8g&gt;</p>           | <p>大きなメンチカツ<br/>ミニチョコクロワッサン<br/>コーンスープ<br/>チキングラタン：手作り<br/>旨たれサラダ<br/>きになる野菜白ぶどう</p> <p>&lt;765kcal 蛋白質25.2g 脂質24.1g 塩分2.9g&gt;</p> | <p>きつねうどん<br/>白身魚のふんわり天<br/>ごぼうと牛肉の甘辛煮<br/>ワインゼリー</p> <p>&lt;423kcal 蛋白質15.5g 脂質10.2g 塩分3.8g&gt;</p>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    |                                                                                                                              | パンの日                                                                                                                                | 11/19ボージョレ・ヌーヴォー解禁日                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 夕食 | <p>ごはん<br/>豆腐となめこの味噌汁<br/>エビチリ<br/>かぶのクリーム煮<br/>きゅうり漬</p> <p>&lt;600kcal 蛋白質17.0g 脂質16.9g 塩分2.4g&gt;</p>                     | <p>麦ごはん<br/>サツマイモと絹さやの味噌汁<br/>赤魚三五八漬焼き<br/>なすの揚げ煮<br/>春雨の酢物</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質19.0g 脂質9.2g 塩分1.9g&gt;</p>                       | <p>麦ごはん<br/>麩とえのきの味噌汁<br/>鶏肉のピザ風焼き<br/>野菜大豆煮<br/>さつま芋のレモン煮</p> <p>&lt;597kcal 蛋白質24.2g 脂質7.3g 塩分1.5g&gt;</p>        | ピザの日                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 計  |                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

令和8年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月21日（土）                                                                                                                | 11月22日（日）                                                                                                                                   | 11月23日（月）                                                                                                        | 11月24日（火）                                                                                          | 11月25日（水）                                                                                                                    | 11月26日（木）                                                                                                                                         | 11月27日（金）                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん<br>ねぎといんげんの味噌汁<br>白菜と半片の煮物<br>菜の花のお浸し<br>あみ桜<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><558kcal 蛋白質20.2g 脂質12.0g 塩分2.6g>                | ごはん<br>にらといた麴の味噌汁<br>やわらか豆腐だんご(ひじき)<br>もやし炒め<br>春菊のお浸し<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><615kcal 蛋白質22.4g 脂質18.1g 塩分2.4g>                             | ごはん<br>山東菜と揚げの味噌汁<br>仙台麴とじゃがいもの煮物<br>ごま和え<br>帆立うに<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><569kcal 蛋白質19.8g 脂質12.8g 塩分2.1g>       | ごはん<br>さといもの味噌汁<br>信田煮<br>梅和え<br>まろやかわかめ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><592kcal 蛋白質21.4g 脂質13.1g 塩分2.6g>  | ごはん<br>麴といんげんの味噌汁<br>野菜いため<br>ほうれん草の磯和え<br>まつまえ づ<br>松前漬け<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><558kcal 蛋白質19.5g 脂質13.7g 塩分2.5g>           | ごはん<br>大根ととろろ昆布の味噌汁<br>やわらかチキン照焼風（3個）<br>落の味噌炒め<br>小松菜のお浸し<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><694kcal 蛋白質23.2g 脂質26.2g 塩分2.6g>                               | ごはん<br>海草の味噌汁<br>栄養豆腐<br>ぜんまいの田舎煮<br>辛子醤油和え<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br><br><602kcal 蛋白質24.3g 脂質15.0g 塩分2.8g> |
|    | 旬の食材：ねぎ、白菜使用                                                                                                             | 旬の食材：白菜使用                                                                                                                                   |                                                                                                                  | 旬の食材：ねぎ使用                                                                                          | 旬の食材：白菜使用                                                                                                                    | 旬の食材：大根使用                                                                                                                                         | 旬の食材：ねぎ使用                                                                                            |
|    | ハヤシライス<br>野菜スープ<br>コーンサラダ<br>ソフール<br> | ☆雑穀ごはん<br>☆ひつつみ<br>ホキ本みりん漬け<br>根野菜の白和え<br>☆フルーチェ（みかん）<br> | えび<br>海老ピラフ<br>かにスープ<br>やわらかチキンカツ<br>白菜サラダ<br>スマイルゼリー梨                                                           | 雑穀ごはん<br>いわしのすり身汁<br>豚の角煮<br>ブロッコリーの和え物<br>くだもの<br>果物（バナナ）                                         | 焼きそば<br>五目スープ<br>さくらシューマイ<br>フルーツ杏仁<br> | パン<br>コンソメスープ<br>春菊のキッシュ風：手作り<br>彩り野菜のクリーム煮<br>ヤクルト免疫バランス<br> | 雑穀ごはん<br>さつま汁<br>ほっけ骨抜粕漬<br>かぶの煮物<br>くだもの<br>果物（柿）                                                   |
|    | <593kcal 蛋白質19.5g 脂質16.1g 塩分2.9g>                                                                                        | <567kcal 蛋白質29.0g 脂質7.5g 塩分2.6g>                                                                                                            | <424kcal 蛋白質18.7g 脂質8.0g 塩分3.3g>                                                                                 | <651kcal 蛋白質20.6g 脂質16.4g 塩分2.2g>                                                                  | <576kcal 蛋白質20.2g 脂質14.8g 塩分5.9g>                                                                                            | <752kcal 蛋白質25.4g 脂質30.5g 塩分2.9g>                                                                                                                 | <616kcal 蛋白質26.4g 脂質10.9g 塩分2.4g>                                                                    |
| 昼食 |                                                                                                                          | 旬の食材：ごぼう、大根、人参使用                                                                                                                            | 旬の食材：白菜使用                                                                                                        | いい日本食の日                                                                                            | 旬の食材：大根使用                                                                                                                    | パンの日                                                                                                                                              | 旬の食材：さつま芋、かぶ、柿使用                                                                                     |
|    | むぎ はん<br>麦ごはん<br>かぶ汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>青菜とがんもの含め煮<br>ジャーマンポテト<br><br><619kcal 蛋白質21.9g 脂質21.9g 塩分2.4g>                    | むぎ はん<br>麦ごはん<br>豆腐と若布の味噌汁<br>豚肉のみそ焼き<br>ふろふき大根<br>白菜と菊のお浸し<br><br><632kcal 蛋白質28.5g 脂質18.9g 塩分2.2g>                                        | むぎ はん<br>麦ごはん<br>豆腐となめこの味噌汁<br>ハンバーグ(ホワイトソース)<br>肉とチンゲン菜の炒物<br>ゆず入り大根昆布<br><br><640kcal 蛋白質26.2g 脂質20.6g 塩分3.1g> | むぎ はん<br>麦ごはん<br>卵とにらの味噌汁<br>味噌田楽<br>きのこのカレー風味<br>ほたての酢の物<br><br><612kcal 蛋白質44.7g 脂質15.0g 塩分2.5g> | むぎ はん<br>麦ごはん<br>ジャガイモの味噌汁<br>ミックスフライ<br>いかの煮物<br>茸のおろし和え<br><br><649kcal 蛋白質31.6g 脂質11.5g 塩分3.5g>                           | むぎ はん<br>麦ごはん<br>しいたけ汁<br>かれいの煮付<br>ロールキャベツのトマトソース煮<br>華風酢の物<br><br><483kcal 蛋白質20.2g 脂質3.7g 塩分2.3g>                                              | むぎ はん<br>麦ごはん<br>小松菜と揚げの味噌汁<br>鶏肉のすき焼き風煮<br>切干大根<br>梅香和え<br><br><488kcal 蛋白質26.6g 脂質5.3g 塩分2.7g>     |
|    | 旬の食材：かぶ、キャベツ使用                                                                                                           | 旬の食材：キャベツ、大根、白菜使用                                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    | 旬の食材：ジャガイモ、人参使用                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                      |
|    |                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                      |
| 計  |                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                      |



《11/22昼食は地産地消メニューです》

☆一戸町 米、牛乳、ひつつみ

○岩手県産 雑穀、鶏肉、しいたけ





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

|    | 11月28日（土）                                                                                                                                                                                                 | 11月29日（日）                                                                                                     | 11月30日（月）                                                                                                                                                                                            | 盛岡大学栄養科学部の学生さんが作成したコラムです！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん<br/>ジャガイモの味噌汁<br/>納豆<br/>もやしのソース炒め<br/>えのき和え<br/>牛乳</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質25.7g 脂質17.2g 塩分2.0g&gt;</p>                                                                                             | <p>ごはん<br/>麴の味噌汁<br/>温泉卵<br/>いかと里芋の煮物<br/>青菜と昆布のお浸し<br/>牛乳</p> <p>&lt;610kcal 蛋白質24.4g 脂質16.1g 塩分2.9g&gt;</p> | <p>ごはん<br/>海藻の味噌汁<br/>とろろ<br/>野菜大豆煮<br/>あさりの和え物<br/>牛乳</p> <p>&lt;630kcal 蛋白質25.8g 脂質13.3g 塩分2.3g&gt;</p>                                                                                            | <p>【実りの秋！】</p> <p>～旬の食材で風邪に負けない体づくり～</p> <p>朝晩の冷え込みが厳しくなってくる11月。皆様、体調はお変わりありませんか？</p> <p>旬の食材を食べて、免疫力アップを目指しましょう！</p> <div> <p>今月も<u>さんま・きのこ・さつまいも・かぶ</u>など旬の食材がたくさん登場します！</p>  </div> <p>【さんま(青魚)】<br/>血液をサラサラにする脂(DHA、EPA)がたっぷり含まれます。</p> <p>【きのこ・いも類】<br/>食物繊維が豊富で、お腹の調子を整え免疫力を高めます。</p> <p>【かぶ(根菜類)】<br/>土の中で育つ根菜類は身体を温める効果があります。</p> <div>   <div> <p>しっかり食べて身体を温め、<br/>元気に冬を迎えましょう！</p>  </div> </div> |
|    | 旬の食材：ジャガイモ使用                                                                                                                                                                                              | 旬の食材：大根、人参使用                                                                                                  | 旬の食材：ねぎ使用                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <p>わかめ御飯<br/>半片と春雨の清汁<br/>彩りしんじょのかに風味あんかけ<br/>かぼちゃのそぼろ煮<br/>カットマンゴー</p> <p>&lt;611kcal 蛋白質18.8g 脂質1.8g 塩分0.1g&gt;</p>  | <p>焼き肉ピラフ<br/>帆立スープ<br/>おろし豆腐ハンバーグ<br/>れんこんサラダ<br/>レモンのムース</p> <p>&lt;961kcal 蛋白質28.8g 脂質26.7g 塩分7.0g&gt;</p> | <p>きのこごはん<br/>サツマイモの味噌汁<br/>サバの塩焼き<br/>かぶの煮物<br/>あんころ餅風デザート</p> <p>&lt;616kcal 蛋白質25.0g 脂質15.4g 塩分3.0g&gt;</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 昼食 | 旬の食材：ジャガイモ使用                                                                                                                                                                                              | 旬の食材：大根、人参使用                                                                                                  | 旬の食材：ねぎ使用                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | 旬の食材：かぶ、ごぼう、人参使用                                                                                                                                                                                          | 旬の食材：かぶ、人参使用                                                                                                  | 旬の食材：白菜使用                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | 計                                                                                                                                                                                                         | 計                                                                                                             | 計                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 夕食 | <p>麦ごはん<br/>きのこの味噌汁<br/>八宝菜<br/>生揚げと野菜の旨煮<br/>ひじきの酢の物</p> <p>&lt;602kcal 蛋白質29.2g 脂質15.0g 塩分2.6g&gt;</p>                                                                                                  | <p>麦ごはん<br/>いんげんのみそ汁<br/>そい骨拔生姜漬焼<br/>なすの揚げ煮<br/>かぶのサラダ</p> <p>&lt;467kcal 蛋白質19.3g 脂質8.3g 塩分2.0g&gt;</p>     | <p>麦ごはん<br/>小松菜と揚げの味噌汁<br/>すき焼き風煮<br/>きのこのソテー<br/>ほうれん草のおろし和え</p> <p>&lt;562kcal 蛋白質28.9g 脂質13.6g 塩分2.6g&gt;</p>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | 旬の食材：かぶ、ごぼう、人参使用                                                                                                                                                                                          | 旬の食材：かぶ、人参使用                                                                                                  | 旬の食材：白菜使用                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | 計                                                                                                                                                                                                         | 計                                                                                                             | 計                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

