11月の献立表（令和8年）

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 すき焼き風煮 ほうれん草とベーコンのソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁 575 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	3 鶏肉のハニーマスタード焼き 青梗菜のオイスター炒め 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 414 キロカロリー おやつ/ どら焼き	4 白身魚のチーズ＆ハーブパン粉焼き 里芋の炊き合わせ 豆腐サラダ 味噌汁 520 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	5 鶏肉の治部煮 竹輪とピーマンの金平 ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 477 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	6 ポークビーンズ 小松菜とツナの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 545 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	7 赤魚の味噌煮 春巻き 白菜のゆかり和え 清汁 579 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース
9 アジの酢味噌焼き 厚揚げの煮物 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 538 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ（豆乳）	10 カレーライス ほうれん草の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 789 キロカロリー おやつ/ プリン	11 鶏肉と大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏のソテー 茶碗蒸し 清汁 472 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	12 豚肉のにんにく味噌煮込み 平天の甘辛炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 504 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ（チョコ）	13 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ ひじきと大豆の煮物 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 567 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	14 鶏肉のねぎ塩炒め さつまいもとがんもの煮物 きゅうりの中華和え 味噌汁 494 キロカロリー おやつ/ 水ようかん
16 照り焼きチキン いんげんのバターソテー 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	17 赤魚の西京焼 高野豆腐の煮物 茶碗蒸し 清汁 471 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ（豆乳）	18 麻婆豆腐 小松菜と切干大根の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 434 キロカロリー おやつ/ どら焼き	19 さばの竜田揚げ 大根のあんかけ 大豆サラダ 味噌汁 578 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	20 ちらし寿司 しめじと刻み揚げの炒め煮 春雨さっぱりサラダ 味噌汁 378 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	21 牛肉としらたきのチャプチェ しろなと竹輪の煮浸し キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 595 キロカロリー おやつ/ プチクレープ
23 寄せ鍋風炊き合わせ 茄子とピーマンの香味炒め 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁 486 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	24 鶏肉のケチャップ炒め 炒り豆腐 ホウレン草のナムル 味噌汁 497 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	25 赤魚の生姜煮 こんにゃく金平 ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 445 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	26 鶏肉と白菜の中華風煮 青梗菜とハムのソテー 切干大根のマヨ和え 味噌汁 485 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	27 ハヤシライス インゲンとベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ 清汁 669 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	28 白身魚の香草焼き じゃがいもと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 393 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ（いちご）
30 タラの野菜あんかけ ビーフンソテー 豆腐サラダ 清汁 447 キロカロリー おやつ/ プリン	**11月23日は勤労感謝の日** 現在は勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日ですが、戦前は 宮中祭祀「新嘗祭（にいなめさい）」に由来する祝日で、その年に収穫した 新米などの穀物を神に供え、収穫と五穀豊穣に感謝する重要な祭りでした。 11月20日は行事食として「ちらし寿司」が登場します。お楽しみに!!				

11月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 秋の避難訓練	3 足湯 グループワーク	4 干支壁画製作 グループワーク	5 踊っ子 来演	6 干支壁画製作 グループワーク	7 グループワーク
9 ちぎり絵 グループワーク	10 カラオケ グループワーク	11 ハンドケア 音楽療法	12 資料館外出 グループワーク	13 なごみの日 （散髪）	14 なごみの日 （散髪）
16 カラオケ グループワーク	17 ちぎり絵 グループワーク	18 資料館外出 グループワーク	19 おやつ作り グループワーク	20 グループワーク	21 グループワーク
23 ハンドケア 音楽療法	24 書道 グループワーク	25 カラオケ グループワーク	26 はりまマジック クラブ 来演	27 カラオケ グループワーク	28 歌と踊りの 一座 来演
30 足湯 グループワーク	**資料館外出** 11月12日・18日に『再鳴（さいめい）の別府鉄道』を播磨町郷土資料館へ 見に行きたいと思います。雨が降ると行くことができなくなってしまうので、 皆さんで良い天気になる事を祈りましょう!!				