11月　献立表（夕食）

令和8年（2026年）

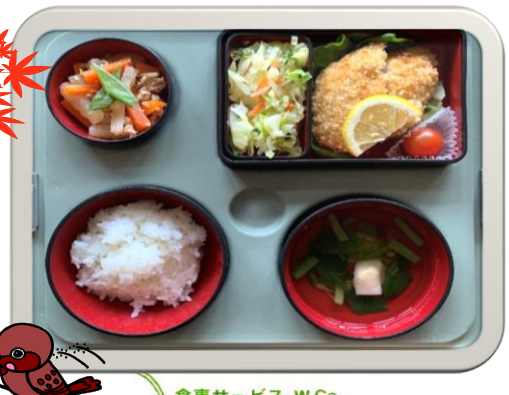
管理栄養士　松島　潔美

紅葉前線が南下し、外出には良い季節ですね。旅行や温泉に出かけるのはとても楽しいですが、家の近くでも穴場の景色の良いところを見つけるのも良いですね。
公園の紅葉や、建物の隙間から突然見えた富士山は感激します。
お食事を美味しく召し上がったり、心地よい睡眠のために、お散歩したり少し身体を動かしましょう。
管理栄養士　松島潔美

1食あたり（目安）
エネルギー：
750 ～ 800 kcal
たんぱく質：
21～27 g
塩分：3～4 g

1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8日（日）
ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 塩肉じゃが 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 根菜の土佐煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯 鰆の利休焼き 筑前煮 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 南瓜の甘煮 大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 鮭の菜種焼き ひじきの煮物 青菜としめじのお浸し 味噌汁	ご飯 豚肉のﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ 卵の花煮 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 鶏ひき肉と 大根の生姜醤油煮 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 ドライカレー さつま芋の甘煮 キャベツの梅和え 味噌汁
9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**	**14日（土）**	**15日（日）**	
ご飯 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ　胡麻醤油 きんぴら風煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き さつま芋の 味噌ﾄﾏﾄ炒め 三色浸し すまし汁	ご飯 鶏肉のｸﾘｰﾑｿｰｽ煮 昆布と大豆の煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 鯵の南蛮漬け すき昆布と野菜の煮物 青菜とｷｬﾍﾞﾂの和え物 味噌汁	ご飯 かに玉 肉じゃが きゅうりの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 煮豚 高野豆腐と 野菜の煮物 青菜と しめじの辛子和え すまし汁	
16日（月）	**17日（火）**	**18日（水）**	**19日（木）**	**20日（金）**	**21日（土）**	**22日（日）**	
ご飯 白身魚の香り蒸し のっぺい風煮物 パスタサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 南瓜と人参の煮物 小松菜と わかめの生姜和え すまし汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鰆フライ 茄子と車麸の煮物 三色浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のｶﾚｰｿｰｽ煮 すき昆布と野菜の煮物 きゅうりの辛子酢和え すまし汁	ご飯 ごぼうハンバーグ ふろふき大根 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 春雨と豚肉の炒め物 キャベツの甘酢和え 味噌汁	
23日（月）	**24日（火）**	**25日（水）**	**26日（木）**	**27日（金）**	**28日（土）**	**29日（日）**	
ご飯 天ぷら 冬瓜と油揚げの煮物 三色浸し 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 蕪とがんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 揚げだし豆腐 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の 野菜あんかけ きゅうりと 白菜の中華和え すまし汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き 大根と豚肉の煮物 青菜と しめじの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 ひじきの五目煮 キャベツの梅和え 味噌汁	ご飯 おでん 長芋の白煮 青菜の中華風和え物 味噌汁	
30日（月）							
ご飯 鶏肉の南部焼き 南瓜となすの煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁							

○配達曜日：月曜 から 日曜日
○利用料金：
◎ ふつう配食　1，085 円（税込み）
「産後のお母さん向け配食利
1，085円―500 円　＝　585円
1食 585 円（税込み）
ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp





食事サービス W.Co キッチンかまくら

食事サービスW.Co
キッチンかまくら
TEL　47-8341
FAX　48-6939