

サンガーデン府中

2025/11/01 ~ 2025/11/02

月間献立一覧表

常食

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|--------|-----------------------------------|--|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 11/1 土 | レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳 | 赤飯 豚肉の生姜炒め にんじんしりしり 大根の甘酢和え おつゆ麩の味噌汁 |  鰯のムニエル 大豆のトマト煮 チンゲン菜の和え物  |
| 11/2 日 | 丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳 | きつねうどん カリフラワーの和風マヨネーズ和え ヨーグルト |  鶏肉の照り焼き ほうれん草のバター醤油炒め 蓮根のドレッシング和え  |

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデン府中

月間献立一覧表

2025/11/03 ~ 2025/11/09

常食

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|--------|---------------------------------------|--|--|
| 11/3 月 | 赤かぶ粥 野菜の味噌炒め オレンジゼリー 牛乳 | 豚肉と野菜の炒め物 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 花麩のすまし汁 |  鯛の柚子胡椒焼き かぼちゃの含め煮 キャベツの和え物錦糸がけ |
| 11/4 火 | レーズンドッグ 焼きビーフン いちごゼリー 牛乳 | あじの磯焼き せんまいの炒め煮 フルーツカクテル缶 白菜の味噌汁 |  鶏じゃが 竹輪の炒め物 小松菜の和え物 |
| 11/5 水 | 卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳 | シルバーのレモン醤油かけ かにのふわふわ天 オクラの和え物 うずまき麩の味噌汁 |  豚カツ ごぼうのたらこ炒め 冬瓜の塩昆布和え |
| 11/6 木 | 丸ロール スペaghettiサラダ オレンジゼリー 牛乳 | 豚肉とがんもの煮物 かぼちゃの甘みそがけ 小松菜のポン酢和え 花麩のすまし汁 |  カレイの香味焼き いんげんと桜えびの炒め物 カリフラワーのドレ和え |
| 11/7 金 | 梅粥 大根とツナの煮物 いちごゼリー 牛乳 | 葉大根としらすのちらし寿司 ピーマンの甘辛炒め キャベツの和え物 湯葉の味噌汁 |  豚肉の野菜蒸し 里芋の土佐煮 ブロッコリーのワサビ和え |
| 11/8 土 | レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳 | 鯖の味噌煮 蓮根の金平 りんご 冬瓜のすまし汁 |  ハンバーグ和風ソース 小松菜とじゃこの炒め物 切干大根の和え物 |
| 11/9 日 | 丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳 | 鶏肉の塩麹ソース ミニかぼちゃコロッケ 水菜と白菜の和え物 玉葱のスープ |  鮭のにんにく醤油焼き 炒り豆腐 もやしとわかめのごま酢和え |

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデン府中

月間献立一覧表

2025/11/10 ~ 2025/11/16

常食

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---------|------------------------------------|--|--|
| 11/10 月 | 赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳 | カレイの昆布茶焼き 五目豆 ほうれん草のドレッシング和え うずまき麩の味噌汁 |  豚肉のネギ塩炒め 冬瓜の煮物 オクラのマヨ和え |
| 11/11 火 | レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳 | 豚肉の時雨煮 じゃが芋の煮つ転がし 人参の和え物 もやしの味噌汁 |  鯖の照り焼き 和風マカロニソテー チンゲン菜の明太子和え |
| 11/12 水 | 青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳 | チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト |  茹で豚の薬味だれ いんげんの炒め物 玉子豆腐 |
| 11/13 木 | 丸ロール マカロニサラダ いちごゼリー 牛乳 | 鶏肉の粕漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーの和え物 おつゆ麩のすまし汁 |  ホキのバター醤油焼き さつま芋の甘煮 小松菜の錦糸がけ |
| 11/14 金 | わかめ粥 豆腐の旨煮 ブドウゼリー 牛乳 | 鯛の蒲焼き ほうれん草の炒め煮 冬瓜の和え物 大根の味噌汁 |  鶏肉の五目炒め 焼きメンチカツ 水菜ともやしの和え物 |
| 11/15 土 | レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳 | さつまいもご飯 豚肉と白菜のすき煮 出し巻き卵 オクラの和え物 湯葉の味噌汁 |  カレイのしょうゆ焼 ピーマンの金平風 カリフラワーの甘酢和え |
| 11/16 日 | 丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳 | なめこそば 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜の辛子マヨ和え |  豚肉のバーベキューソース キャベツの炒め煮 フルーツカクテル缶 |

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデン府中

月間献立一覧表

2025/11/17 ~ 2025/11/23

常食

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---------|--------------------------------------|---|---|
| 11/17 月 | 赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳 | 鶏肉の甘酢漬け 豆腐の山椒煮 いんげんの和え物 もやしの味噌汁 |  鰯の塩焼き ほうれん草とじゃこの炒め物 かぼちゃの和え物 |
| 11/18 火 | レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳 | シルバーの南部焼き ずいきの炒め煮 小松菜の和え物 おつゆ麺のすまし汁 |  蒸し鶏の和風ソース 冬瓜のカニあんかけ カリフラワーのお浸し |
| 11/19 水 | 卵雑炊 豆腐の生姜煮 いちごゼリー 牛乳 | ハンバーグ照り焼きソース 金平ごぼう ほうれん草の浅漬け風 じやが芋の味噌汁 |  鰯の梅香焼き チンゲン菜の炒め煮 切干大根の和え物 |
| 11/20 木 | 丸ロール スペaghettiサラダ ブドウゼリー 牛乳 | 蒸し魚の野菜あん 卵の花 キャベツの和え物 おつゆ麺の味噌汁 |  鶏肉のクワ焼き もやしの炒め物 オクラの和え物 |
| 11/21 金 | 梅粥 大根とツナの煮物 オレンジゼリー 牛乳 | 木の葉丼 チンゲン菜の炒め物 ヨーグルト うずまき麺のすまし汁 |  豚しゃぶ(温) じやが芋のバター醤油 冬瓜の和え物 |
| 11/22 土 | レーズンドッグ ジャーマンポテト いちごゼリー 牛乳 | 鯵の生姜焼き かぼちゃの湯葉あんかけ 水菜と白菜の和え物 花麺の味噌汁 |  鶏肉のレモン風味焼き ブロッコリーの炒め物 大根の塩昆布和え |
| 11/23 日 | 丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳 | 肉団子と野菜の煮物 春巻き 小松菜の和え物 葉大根のスープ |  カレイの山椒焼き 豆腐田楽 人参の和え物 |

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデン府中

月間献立一覧表

2025/11/24 ~ 2025/11/30

常食

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---------|-----------------------------------|---|---|
| 11/24 月 | 赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳 | 鯖の塩麹焼き ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツカクテル缶 おつゆ麺の味噌汁 |  鶏肉の甘辛炒め ごぼうの炒り煮 いんげんの和え物 |
| 11/25 火 | レーズンドッグ ツナサラダ いちごゼリー 牛乳 | ゆかりと青菜の混ぜご飯 鶏の唐揚げ和風根菜あん きのこのバターポン酢炒め さつま芋のくるみ和え 柚子風味のすまし汁 ロールケーキ(沖縄県産黒糖 & 塩) |  シルバーの西京焼き カリフラワーのカレー煮 ひじきと胡瓜の和え物 |
| 11/26 水 | 青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳 | 鯖の焼き浸し 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物 玉葱の味噌汁 |  豚肉の旨煮 ミニコロッケ オクラの生姜和え |
| 11/27 木 | 丸ロール マカロニサラダ オレンジゼリー 牛乳 | ハヤシライス 小松菜のドレ和え りんご |  蒸し鶏と温野菜のポン酢かけ ブロッコリーの湯葉あんかけ 冬瓜のゆかり和え |
| 11/28 金 | わかめ粥 豆腐の旨煮 いちごゼリー 牛乳 | 豚肉の生姜炒め 白菜の炒め煮 玉子豆腐 花麺の味噌汁 |  鯵の利休焼き 蓮根の甘辛炒め ほうれん草の和え物 |
| 11/29 土 | レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳 | 筑前煮 にんじんしりしり ヨーグルト うずまき麺の味噌汁 |  カレイのレモン醤油かけ 大豆のトマト煮 小松菜の和え物 |
| 11/30 日 | 丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳 | 野菜湯麺 じゃが芋の味噌マヨ焼き ブロッコリーのナムル |  鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮浸し かぶの和え物 |

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン