

サンガーデン府中

2026/11/01 ~ 2026/11/01

常食

月間献立一覧表

日付	朝食	昼食	夕食
11/1 日	丸ロール 大根のポトフ マンゴー缶* 牛乳	赤飯 豚肉のネギ塩炒め しろ菜の煮びたし カリフラワーのドレッシング和え うずまき麩の赤だし	鶏じゃが もやしの炒め物 さつまいものレモン煮(冷)



* 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。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/11/02 ~ 2026/11/08

常食

日付	朝食	昼食	夕食
11/2 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め プリン 牛乳	白身魚のにんにく醤油焼き 小松菜の炒め煮 ヨーグルト 湯葉のすまし汁	八宝菜風 えび風味シューマイ(2個) 胡瓜の中華和え
11/3 火	レーズンドッグ ツナサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	鶏肉の照り焼き ひじき煮 ピーマンのおかか和え 大根の味噌汁	鰯の焼き浸し(ゆず風味) 白菜と豆苗の炒め物 かぼちゃの辛子マヨネーズ和え
11/4 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 マスカットゼリー 牛乳	鰯のハーブ焼き 出し巻き卵 ほうれん草と桜エビの和え物 もやしのコンソメスープ	鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のバター醤油 いんげんの和え物
11/5 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶* 牛乳	豚丼 ★丼用ごはん もやしの炒め物 オクラとカニカマの和え物 麩の赤だし	鰻の南部焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の白和え
11/6 金	梅粥 厚揚げの炒め物 ぶどうゼリー 牛乳	カレイの磯焼き チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのレモンマリネ 玉ねぎの中華スープ	鶏の唐揚げ(3個) 大豆のトマト煮 大根サラダ
11/7 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マンゴー缶* 牛乳	肉団子の甘酢餡 小松菜の柚子胡椒炒め 玉子豆腐 白菜のコンソメスープ	鰻の西京焼き キャベツのバター醤油炒め 平さやいんげんのわさび和え
11/8 日	丸ロール ポトフ 温州みかんゼリー 牛乳	焼きそば じゃが芋の味噌マヨ焼き 胡瓜の甘酢和え	厚揚げの煮物 ブロッコリーの炒め物 かぶの浅漬け風

* 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。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/11/09 ~ 2026/11/15

常食

日付	朝食	昼食	夕食
11/9 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ プリン 牛乳	ハンバーグステーキソース ちくわのカレー風味炒め 杏仁豆腐 クルトンのスープ 	赤魚のレモン醤油かけ 野菜の昆布茶炒め もやしの辛子和え 
11/10 火	レーズンドッグ ツナサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	サバの山椒焼き 里芋のゆず煮 白菜のごま和え うずまき麩の赤だし 	筑前煮 チンゲン菜と桜エビの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 
11/11 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ぶどうゼリー 牛乳	ハヤシライス ★井用ごはん ツナサラダ りんご 	白身魚のしょうゆ麩焼き かぼちゃの甘みそがけ オクラの錦糸和え 
11/12 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶* 牛乳	鶏肉のハニーマスタード炒め ひじき煮 さつま芋柚子風味 玉ねぎの中華スープ 	さわらの利休焼き 金平ごぼう もやしの和え物 
11/13 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	鰯の照り焼き 和風マカロニソテー ブロッコリーのポン酢和え 花麩のすまし汁 	鶏肉の西京焼き じゃが芋の含め煮 平さやいんげんの和え物 
11/14 土	レーズンドッグ 大根のポトフ ぶどうゼリー 牛乳	厚揚げとピーマンのみそ炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのゆかり和え もやしのコンソメスープ 	カツとじ チンゲン菜の炒め物 ヨーグルト 
11/15 日	丸ロール ポテトサラダ マンゴー缶* 牛乳	さつまいもご飯 鰯の香味焼き にんじんしりしり オクラのマヨネーズ和え 白菜の味噌汁 	鶏肉の柚子胡椒焼き 焼き餃子(2個) 豆腐と大根のサラダ 

* 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。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/11/16 ~ 2026/11/22

常食

日付	朝食	昼食	夕食
11/16 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め 温州みかんゼリー 牛乳	カレイの昆布茶焼き 五目豆 ほうれん草のナムル 麩のすまし汁 	豚肉のにんにく醤油焼き 里芋の土佐煮 キャベツのレモン醤油和え 
11/17 火	レーズンドッグ 焼きビーフン マスカットゼリー 牛乳	鶏肉の甘辛ごま焼き ブロッコリーのかにあんかけ ひじきと胡瓜のサラダ 大根のすまし汁 	白身魚の柚子味噌焼き 小松菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 
11/18 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ぶどうゼリー 牛乳	鯖の焼き浸し 白菜と桜えびの炒め物 オクラののり佃和え キャベツの味噌汁 	鶏肉のオイスター炒め じゃがいものコンソメ煮 マンゴー缶 
11/19 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶* 牛乳	かに玉 ミニかぼちゃコロケ ピーマンの中華和え 玉ねぎのコンソメスープ 	鯖の塩麴焼き 卵の花 人参のドレッシング和え 
11/20 金	梅粥 厚揚げの炒め物 ぶどうゼリー 牛乳	葉大根としらすのちらし寿司 ★井用ごはん チンゲン菜のおかか炒め 大根の和え物 湯葉の赤だし 	ポークチャップ しろ菜の煮びたし 玉子豆腐 
11/21 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マンゴー缶* 牛乳	鯖の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーの炒め物 かぼちゃとインゲンのごま和え もやしのコンソメスープ 	鶏肉の五目炒め 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 
11/22 日	丸ロール ポトフ プリン 牛乳	醤油ラーメン かに風味シューマイ(2個) かぶの中華風甘酢和え 	赤魚の蒲焼き 野菜の昆布茶炒め さつま芋サラダ 

* 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。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/11/23 ~ 2026/11/29

常食

日付	朝食	昼食	夕食
11/23 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ ぶどうゼリー 牛乳	キーマカレー(大豆) ★井用ごはん コーンサラダ りんご	鶏肉のレモン風味焼き もやしとニラの中華炒め チンゲン菜の和え物
11/24 火	レーズンドッグ ツナサラダ みかん缶* 牛乳	豚カツ ピーマンの甘辛炒め 人参の酢の物 玉ねぎのコンソメスープ	カレイの生姜焼き カリフラワーの炒め物 いんげんの辛子マヨ和え
11/25 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー マスカットゼリー 牛乳	紅鮭菜飯ご飯 鶏肉の錦秋煮 彩野菜ふかふか揚げ・べっこう餡 蕪と春菊の磯辺和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ロールケーキ(チーズ&レモン)	タラのバターソース焼き 白菜とベーコンの炒め物 オクラの生姜和え
11/26 木	丸ロール スパゲティサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	白身魚のガリタル焼き 小松菜の炒め物 大根の和え物 もやしのコンソメスープ	ハンバーグ照り焼きソース キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの柚子ドレ和え
11/27 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ プリン 牛乳	鶏肉の梅香焼き しろ菜と紅えびの煮びたし カリフラワーのドレッシング和え わかめの中華スープ	豚肉の時雨煮 かぼちゃの味噌マヨ焼き もやしのナムル
11/28 土	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	鰯の柚子胡椒焼き グリーンピースの卵とじ 胡瓜のサラダ 花麩のすまし汁	鶏肉の塩麴焼き 野菜とツナの炒め物 豆腐サラダ
11/29 日	丸ロール 大根のポトフ マンゴー缶* 牛乳	鰯の葱味噌焼き 白菜の炒め物 オクラと湯葉の和え物 じゃが芋の味噌汁	厚揚げの旨煮 焼きメンチカツ(1/2) ブロッコリーの錦糸和え

* 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。

蔵セントラルキッチン

サンガーデン府中

2026/11/30 ~ 2026/11/30

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
11/30 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ぶどうゼリー 牛乳	鶏そぼろ丼 ★丼用ごはん 平さやいんげんの炒め物 ヨーグルト 大根のすまし汁	鯖の塩焼き カリフラワーのカレー煮 ほうれん草のごま和え



* 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。

蔵セントラルキッチン