



スペシャルメニューデー
11月13日(金)



<https://x.gd/vjKmk>

いつもスマイルパックをご利用いただき、誠にありがとうございます。
商品とサービスの改善のため、お客様の声を是非お聞かせください。
こちらのQRを読み込んでいただき、ご回答いただきますよう、よろしく
お願いいたします。



<https://smilepack.jp/menu/>

毎月の献立はこちらでも
ご覧いただけます。



お品書き

- ・栗ご飯用栗煮(マロン)
- ・銀鮭の和風きのこあんかけ
- ・かぶのそぼろ煮
- ・ほうれん草菜種和え

栗ご飯は栗煮(マロン)のみの提供になります。
白ご飯に混ぜ込むか、精白米と一緒に炊き込
んでお召し上がり下さい。

詳しい作り方は次のページに記載しております。

＊写真はイメージのためお吸い物はつきません。



11/13(金)昼食 栗ご飯の作り方

〈一人分材料〉

- ・白ご飯 150g
- ・栗煮(マロン) 25g
- ・塩 1.3g
- ・黒ごま お好み

* 栗は甘く煮ているため、そのままでも召し上がっていただけます。



①炊きあがった白ご飯に栗煮(マロン)、塩を入れます。

* 炊き込みも可能です。その場合は、白ご飯を炊くときと同じ分量の水で炊いて下さい。



②栗が崩れないように混ぜ合わせます。このときに袋の液も入れるとおいしくできますが、入れすぎるとご飯がべちゃべちゃになりますので少しずつ入れ、調整して下さい。



③お好みで上から黒ごまをかけてお召し上がり下さい。

* 塩を入れずに栗のみ混ぜ(炊き)込み、必要に応じてごま塩をかけて調整して頂くこともできます。

今月の新メニュー

- 11/6(金) 水菜とあげの生姜サラダ
特選ジャンボ焼売
* 個数は2ヶに変更ですが1ヶ当たりのサイズを大きく、肉汁や肉感のある高品質なものに変更いたしました。
- 11/7(土) きのこの友禅和え(※着物の友禅を想像させる、彩り豊かな和え物)
ベーコンエッグカツ
- 11/8(日) ミートソース風春巻
- 11/27(金) ブリの白味噌煮 ・ 目玉焼きフライ
- 11/29(日) 高野豆腐のそぼろ煮



メニュー変更

仕入れの関係でメニューの変更がございます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。

10/15(木) 夕食B 醤油味のイカカツ → イカキャベツカツ

〈2026年 11月 献立表〉



* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。

日付	11月1日 日
朝食	コンソメ煮(温) ハム玉子(温)
エネルギー	71Kcal
塩分	1.5g
昼食	北海道風豚丼(温) エビカツ(温) 中華和え(冷)
エネルギー	277Kcal
塩分	1.8g
夕食	野菜つくね(温) 炒めビーフン(温) ごぼうとナッツのサラダ(冷)
エネルギー	304Kcal
塩分	2.8g
たんぱく	31.2g
エネルギー	652Kcal


 SMILE PACK
 スマイルパック



〈2026年 11月 献立表〉



日付	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	11月8日 日
朝食	白菜炊き(温) 卵豆腐(冷) つけもの(冷)	鮭とじゃがいもの味噌バター煮(温) 豆腐寄せ(温) つけもの(冷)	揚げ玉豆腐(温) 木の葉しんじょ(温) つけもの(冷)	野菜のソテー(温) チキンナゲット(温)	青菜の和風煮(温) ソーセージ天(温) つけもの(冷)	かぶのそぼろ煮(温) さつま揚げ(温) つけもの(冷)	バジルペンネ(温) 赤ウインナー(温)
エネルギー	87Kcal	144Kcal	130Kcal	132Kcal	81Kcal	88Kcal	161Kcal
塩分	1.9g	1.5g	1.4g	1.2g	1.8g	1.3g	2.1g
昼食	鶏肉の甘酢炒め(温) おさつコロッケ(温) なすのしらす生姜和え(冷)	メンチカツ(温) きんぴらごぼう(温) ささみの和え物(冷)	かに玉にゆうめん(温) 竹輪の三色揚げ(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷)	鶏肉のチリソース炒め(温) 三角春巻(温) おくらのごま和え(冷)	豚肉のねぎ塩炒め(温) 山芋入りねぎ焼き(温) 水菜とあげの生姜サラダ(冷)	ハヤシチュー(温) ミニコーンフライ(温) きのこの友禅和え(冷)	鶏肉の和風チンジャオロース(温) ミートソース風春巻(温) カリフラワーのごまドレ和え(冷)
エネルギー	337Kcal	309Kcal	333Kcal	269Kcal	299Kcal	304Kcal	240Kcal
塩分	1.4g	2.3g	4.4g	2g	2.1g	3.3g	1.7g
夕食	さわらの山椒焼き(温) ひじきの煮物(温) 青梗菜の和え物(冷)	豚肉とたくあんのみちまこ炒め(温) 厚焼玉子(温) スパサラダ(冷)	メバルの西京焼き(温) じゃがいものソース炒め(温) 彩り和え(冷)	照焼きハンバーグ(温) 和風しらすスパゲッティ(温) 白菜フレンチサラダ(冷)	特選ジャンボ焼売(温) 白菜の中華煮(温) わかめのコチュマヨ和え(冷)	ベーコンエッグカツ(温) もやしの生姜醤油炒め(温) ほうれん草のお浸し(冷)	あじの和風きざみねぎだれかけ(温) 大根のおかか煮(温) わかめのサラダ(冷)
エネルギー	133Kcal	287Kcal	191Kcal	342Kcal	332Kcal	282Kcal	165Kcal
塩分	1.2g	2.6g	2.3g	2.2g	2.4g	1.9g	2.5g
たんぱく	31.4g	31.5g	30.1g	36.2g	31g	30g	34.1g
エネルギー	557Kcal	740Kcal	654Kcal	743Kcal	712Kcal	674Kcal	566Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2026年 11月 献立表〉



日付	11月9日 月	11月10日 火	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
朝食	ひじきそぼろ(温) だし巻き玉子(温) つけもの(冷)	車麩と野菜の煮物(温) 玉ねぎ団子(温) つけもの(冷)	刻み昆布と山菜の煮物(温) みそつくね(温) つけもの(冷)	ウインナーソーテー(温) 豆腐ナゲット(温)	じゃが芋の和風煮(温) 海鮮焼売(温) つけもの(冷)	じゃこ味噌大根豆腐(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	ポトフ(温) キッシュ(温)
エネルギー	113Kcal	99Kcal	86Kcal	164Kcal	115Kcal	117Kcal	92Kcal
塩分	1.2g	1.9g	2.7g	1.2g	1.4g	2.5g	1.5g
昼食	豚肉と野菜の醤油煮(温) 紅葉しんじょ(温) マカロニサラダ(冷)	白身魚の甘酢あんかけ(温) 切干大根煮(温) なすのなめたけ和え(冷)	とんかつ(温) 白菜炊き(温) ラーメンサラダ(冷)	厚揚げの和風カレー煮(温) かにかまフライ(温) 大根と水菜の柚子和え(冷)	栗ご飯の素(冷) 銀鮭の和風きのこあんかけ(温) かぶのそぼろ煮(温) ほうれん草菜種和え(冷)	ヤンニョムチキン(韓国風ピリ辛だれのからあげ)(温) ブロッコリーペペロン(温) 白菜の煮浸し(冷)	ジャンボ肉団子(温) 刻み昆布と豚肉の煮物(温) 小松菜わさびクリーム和え(冷)
エネルギー	286Kcal	205Kcal	300Kcal	200Kcal	276Kcal	341Kcal	254Kcal
塩分	2.3g	2g	1.8g	2.5g	2.2g	2.3g	2.6g
夕食	なす肉詰めフライ(温) 高野豆腐煮(温) 蒟の土佐和え(冷)	鶏肉のごま味噌炒め(温) 千草焼き(温) レモン風味ポテトサラダ(冷)	ブリの煮付け柚子風味(温) 一味マヨ炒め(温) 玉ねぎのセンチエ和え(冷)	鶏肉のねぎソース(温) チャプチェ(温) かつお節サラダ(冷)	豚丼(温) しんじょ(温) ピーマンのお浸し(冷)	かにたま(温) 台湾焼きそば風(温) キャベツの磯香和え(冷)	鶏肉と大根の南蛮煮(温) 白身魚青のりフライ(温) もやしのザーサイ和え(冷)
エネルギー	249Kcal	241Kcal	235Kcal	198Kcal	252Kcal	235Kcal	216Kcal
塩分	2.3g	1.4g	1.7g	1.8g	2.3g	1.7g	2.1g
たんぱく	31.7g	33.2g	32.1g	31.6g	35.9g	31.2g	32.4g
エネルギー	648Kcal	545Kcal	621Kcal	562Kcal	643Kcal	693Kcal	562Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようお願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



〈2026年 11月 献立表〉

日付	11月16日 月	11月17日 火	11月18日 水	11月19日 木	11月20日 金	11月21日 土	11月22日 日
朝食	豆腐ステーキ(温) ほうれん草の生姜ごま和え(冷) つけもの(冷)	ひじきとツナの炒め物(温) 笹かまぼこ(温) つけもの(冷)	車麩のすき煮風(温) 花形しんじょ(温) つけもの(冷)	鮭ときのこのシエルマカロニソテー(温) オムレツ(温)	細切昆布煮(温) 三角豆腐焼き(温) つけもの(冷)	白菜と油揚げの煮物(温) 野菜肉巻き(温) つけもの(冷)	なすのミートソース(温) ハムステーキ(温)
エネルギー	93Kcal	85Kcal	84Kcal	167Kcal	99Kcal	97Kcal	130Kcal
塩分	1.4g	1.6g	1.9g	1.3g	1.8g	1.8g	0.7g
昼食	とんてき風炒め(温) 里芋コロッケ(温) 豆のごま和え(冷)	ハムカツ(温) 高野豆腐の中華風うま煮(温) 生酢(冷)	カレー(温) ささみフライ(温) 豆と豆乳のサラダ(冷) 福神漬(冷)	ほっけのごまがらめ(温) ひじき豆(温) 青菜の錦糸卵和え(冷)	ブルコギ(温) ニラ饅頭(温) キャベツのたらこ和え(冷)	鶏肉のトマトガーリックソース(温) 高野豆腐のおかか煮(温) わかめのしらす生姜和え(冷)	焼きぎょうざ(温) ソース焼きそば風(温) まぐろ角煮(冷)
エネルギー	313Kcal	309Kcal	409Kcal	176Kcal	270Kcal	187Kcal	320Kcal
塩分	2.1g	1.9g	4g	1.9g	2.1g	3.1g	3.5g
夕食	さばのねぎ味噌みそだれ(温) 切干大根煮(温) 玉ねぎサラダ(冷)	鶏肉と野菜のトマト煮(温) ミートオムレツ(温) マカロニサラダ(冷)	カレイの煮付け(温) 大根の煮物(温) もやしのごま酢和え(冷)	鶏肉と野菜の旨塩煮(温) メンチカツ(温) チーズベツパーポテトサラダ(冷)	サーモンフライ(温) 切干大根と桜エビの塩炒め(温) ささみときゅうりのごま和え(冷)	豚肉の土手煮(温) ピーマン肉詰めフライ(温) オクラのお浸し(冷)	豚肉と大根の煮物(温) チーズポテトフライ(温) もやしとピーマンのエスニック風お浸し(冷)
エネルギー	225Kcal	284Kcal	184Kcal	299Kcal	250Kcal	235Kcal	249Kcal
塩分	2g	1.8g	1.9g	3.1g	2.4g	1.4g	2.1g
たんぱく	33.6g	33.8g	32.8g	38.7g	30.9g	41.3g	33.3g
エネルギー	631Kcal	678Kcal	677Kcal	642Kcal	619Kcal	519Kcal	699Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2026年 11月 献立表〉



日付	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	11月28日 土	11月29日 日
朝食	ひじきのカラフル炒め(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	きのこ当座煮(温) グリーンピース棒天(温) つけもの(冷)	けんちん煮(温) えび団子(温) つけもの(冷)	白菜のコンソメ煮(温) レモンハーブチキン(温)	冬瓜の煮物(温) コーンイカハンバーグ(温) つけもの(冷)	ザーサイともやしの炒め物(温) 八幡巻(温) つけもの(冷)	ブロッコリーソテー(温) ミニフランクフルト(温)
エネルギー	125Kcal	93Kcal	85Kcal	74Kcal	91Kcal	79Kcal	131Kcal
塩分	1.5g	1.8g	1.5g	1.6g	1.7g	1.7g	0.8g
昼食	エビカツ(温) きんぴらごぼう(温) キャベツのお浸し(冷)	豆腐ハンバーグのガーリックオニオンソース(温) 野菜のもろみ醤油炒め(温) なすの南蛮漬	チキンライスの素(冷)  白身魚のバジルオイル焼き(温) ボンゴレスパゲティー(温) カニカマサラダ(冷)	五目豆腐(温) 蒲焼き風コロッケ(温) わかめのねぎ和え(冷)	ブリの白味噌煮(温) 野菜の豚骨煮(温) 小松菜辛子マヨ和え(冷)	鶏味噌そぼろ(温) ハムポテトフライ(温) 切干大根の酢の物(冷)	鶏肉の韓国風甘辛炒め(温) 焼売(温) 大根さっぱり和え(冷)
エネルギー	247Kcal	268Kcal	254Kcal	242Kcal	217Kcal	307Kcal	285Kcal
塩分	2.3g	2.7g	3.3g	2.9g	2.5g	2.7g	2.1g
夕食	あじの粕漬(温) 大根の炒め煮(温) たまごシェルマカロニサラダ(冷)	豚肉と白菜のうま煮(温) 春巻(温) ポテトサラダ(冷)	肉じゃが(温) 竹輪のゆかり揚げ(温) きゅうりの梅おかか和え(冷)	さわらのバター醤油ソース(温) 大根のおかか煮(温) 青菜と桜えびの和え物(冷)	豚肉と野菜のあんかけ(温) 目玉焼きフライ(温) キャベツのゆかり和え(冷)	太刀魚の蒲焼風(温) がんも煮(温) ほうれん草ピーナツ和え(冷)	特選白身魚フライ(温) 高野豆腐のそぼろ煮(温) 五色和え(冷)
エネルギー	228Kcal	293Kcal	323Kcal	176Kcal	300Kcal	258Kcal	227Kcal
塩分	1.4g	1.9g	2.5g	1.8g	1.6g	2g	2g
たんばく	32.8g	30.3g	36g	32.2g	34.7g	32.4g	38.9g
エネルギー	600Kcal	654Kcal	662Kcal	492Kcal	608Kcal	644Kcal	643Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。お願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



〈2026年 11月 献立表〉



日付	11月30日 月
朝食	大根の塩きんぴら(温) ねぎ玉子焼き(温) つけもの(冷)
エネルギー	82Kcal
塩分	1.3g
昼食	メバルのこうじみそ焼き(温) ひじきの煮物(温) 玉ねぎのナムル(冷)
エネルギー	134Kcal
塩分	1.5g
夕食	豚肉とねぎの山椒炒め(温) ハムカツ(温) 梅昆布ポテトサラダ(冷)
エネルギー	352Kcal
塩分	2.1g
たんぱく	30.6g
エネルギー	568Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



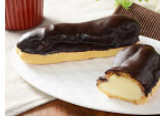
おやつ献立表

Dessert
Menu

11月



SMILE PACK
スマイルパック

1  クレープ 容量 30 g エネルギー 94 kcal	2  プリン 容量 60 g エネルギー 73.8 kcal	3  抹茶まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	4  オレンジゼリー 容量 40 g エネルギー 41 kcal	5  エクレア 容量 30 g エネルギー 93 kcal	6  ワッフル 容量 27 g エネルギー 67 kcal	7  水ようかん 容量 50 g エネルギー 55 kcal
8  酒元饅頭 容量 40 g エネルギー 115 kcal	9  ストロベリーゼリー 容量 60 g エネルギー 58.8 kcal	10  お茶プリン 容量 40 g エネルギー 58 kcal	11  ミニたいやき 容量 30 g エネルギー 99.6 kcal	12  いちごシュークリーム 容量 22 g エネルギー 70.8 kcal	13  杏仁豆腐 容量 50 g エネルギー 71.5 kcal	14  ココアムース 容量 40 g エネルギー 60 kcal
15  桃ゼリー 容量 60 g エネルギー 57.6 kcal	16  可寿饅頭 容量 40 g エネルギー 93 kcal	17  マンゴープリン 容量 40 g エネルギー 34 kcal	18  レモンゼリー 容量 50 g エネルギー 49.5 kcal	19  どらやき 容量 55 g エネルギー 100 kcal	20  青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 kcal	21  アセロラミルクゼリー 容量 40 g エネルギー 51 kcal
22  おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 kcal	23  田舎饅頭 容量 40 g エネルギー 110 kcal	24  ココアワッフル 容量 30 g エネルギー 87.9 kcal	25  チョコレート饅頭 容量 40 g エネルギー 85 kcal	26  ブルーベリーゼリー 容量 50 g エネルギー 55 kcal	27  いちごムース 容量 40 g エネルギー 65 kcal	28  メロンゼリー 容量 40 g エネルギー 38.4 kcal
29  黒糖まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	30  豆乳ブラマンジェ 容量 40 g エネルギー 59 kcal	※写真はイメージです。 仕入れの都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承下さい				

