11 NOBEMVER

2026年 月のこんだて

dream gardens

スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

11 月 16 日（月）

商品終売のため、メニューに変更があります。

南瓜焼売→さくら焼売

2(月)

MENU
- とんかつ
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：424kcal　脂　質：14.8g
タンパク質：12.5g　塩　分：1.4g

3(火)

ぶんかのひ
文化の日

4(水)

MENU
- まーぼーどうふ
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：433kcal　脂　質：11.9g
タンパク質：13.0g　塩　分：1.3g

5(木)

MENU
- エビフライ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：402kcal　脂　質：11.5g
タンパク質：11.7g　塩　分：1.0g

6(金)

MENU
- ぶたにくの しょうがいため
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー：428kcal　脂　質：15.5g
タンパク質：13.1g　塩　分：1.1g

9(月)

MENU
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：428kcal　脂　質：13.2g
タンパク質：12.2g　塩　分：1.4g

10(火)

MENU
- ビーフカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：428kcal　脂　質：13.1g
タンパク質：12.5g　塩　分：1.5g

11(水)

MENU
- さかなの いそふうみやき
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：415kcal　脂　質：9.9g
タンパク質：14.9g　塩　分：1.2g

12(木)

乳酸菌飲料

MENU
- とりてんあげ
- フルーツ
- いちごパン

エネルギー：412kcal　脂　質：14.4g
タンパク質：13.0g　塩　分：1.3g

13(金)

MENU
- ミートオムレツ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：401kcal　脂　質：10.1g
タンパク質：12.8g　塩　分：1.5g

16(月)

MENU
- しろみざかなフライ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：420kcal　脂　質：12.2g
タンパク質：12.9g　塩　分：1.3g

17(火)

MENU
- タンドリーチキン
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：419kcal　脂　質：11.9g
タンパク質：14.6g　塩　分：1.2g

18(水)

デザート

MENU
- やさいコロッケ
- フルーツ
- ミルクパン

エネルギー：406kcal　脂　質：14.7g
タンパク質：12.1g　塩　分：1.2g

19(木)

MENU
- てりやきつくね
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：430kcal　脂　質：11.9g
タンパク質：13.1g　塩　分：1.3g

20(金)

MENU
- きのこのシチュー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：423kcal　脂　質：12.8g
タンパク質：12.4g　塩　分：1.3g

23(月)

きんろうかんしゃのひ
勤労感謝の日

24(火)

MENU
- エビカツ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：401kcal　脂　質：9.8g
タンパク質：11.3g　塩　分：1.3g

25(水)

MENU
- ハッシュドポーク
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：424kcal　脂　質：12.9g
タンパク質：12.8g　塩　分：1.4g

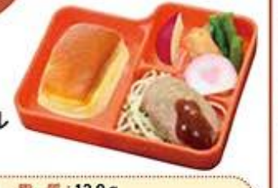
26(木)

MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：403kcal　脂　質：12.0g
タンパク質：11.9g　塩　分：1.1g

27(金)

MENU
- ハンバーグ
- フルーツ
- カスタードロール



エネルギー：393kcal　脂　質：12.9g
タンパク質：10.8g　塩　分：1.2g

30(月)

MENU
- コーンコロッケ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：403kcal　脂　質：11.3g
タンパク質：10.0g　塩　分：1.3g

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ！

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

【きせつのぎょうじ】

ぶんかのひ
文化の日

文化の日は、日本の国民の祝日の一つで、日付は11月3日、1946年11月3日の日本国憲法公布を記念して制定されました。文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」と定められています。皇居での文化勲章親授式、美術館・博物館の無料解放、各地の文化祭・伝統行事、そして日本武道館での全日本剣道選手権大会などが開催されます。