

令和 7年 10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日			1	2	3	4	5
朝			米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卵の花(おから、ひじき) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) じゃこ炒め(チンゲンサイ) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(たけのこ) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) がんもの含め煮(人参、大根) おかかふりかけ	クリームパン 野菜スープ(白菜、コーン) カレーソテー(ウインナー) 牛乳
昼			ロールパン(ピーナッツジャム) 豚肉のごまだれ炒め ハムサラダ(キャベツ、胡瓜) コンソメスープ(ウインナー)	スパゲティミートソース チーズサラダ(胡瓜、レタス) 白菜スープ(人参) ピーチゼリー	米飯 煮魚(赤魚) または 魚のカレームニエル(メル) キャベツツナ酢サラダ(コーン) ごぼうのスープ(大根葉)	菜飯おにぎり 焼きそば(ぶた、キャベツ) ブロッコリーとかにいかまのサラダ キャベツのスープ	米飯 回鍋肉(豚キャベツ、ピーマン) 中華和え(もやし、小松菜、ささみ) 中華スープ(チンゲンサイ、きくらげ)
おやつ			かつぼえひせん 牛乳	雪の宿 牛乳	ホームハイ 牛乳	マリー 牛乳	メロンムース ジョア
タ			麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 根菜の味噌煮(蓮根、ごぼう) 春雨スープ(にら、人参) 1937Kcal	麦御飯 魚のごま衣揚げ(タラ) レバーのカレー風味(レッドピーマン) 赤だし(絹豆腐、わかめ) 2092Kcal	麦御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 枝豆ひじきサラダ(蒸し鶏) 小松菜スープ(人参) 1910Kcal	麦御飯 魚のパン粉焼き(タラ) 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) エビとほうれんそうのスープ 2019Kcal	麦御飯 魚のお好み揚げ(タラ) 菜種和え(卵、ブロッコリー) 味噌汁(しめじ、たけのこ) 1956Kcal
日	6	7	8	9	10	11	12
朝	米飯 具沢山汁(豚、大根、人参、ごぼう) 炒り豆腐(玉葱、卵) しそふりかけ	米飯 味噌汁(あおさ) ウインナーと野菜のソテー(三色ピーマン) さけふりかけ	米飯 味噌汁(椎茸、人参) 高野豆腐煮 うめふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、玉葱) 大根と大豆の煮物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) 切干大根の含め煮(さつまあげ) 野菜ふりかけ	運動会 チーズマヨパン パンプキンパン 牛乳	食パン(りんごジャム) ポタージュ ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳
昼	エビピラフ 盛り合わせサラダ(ツナ、コーン、レタス) セロリのスープ(ベーコン) お月見デザート	米飯 チキン南蛮 白菜の梅おかか和え(ちくわ) 清汁(小松菜、なめこ)	くるみパン(マーガリン) ビーフストロガノフ風 シーザーサラダ風(ベーコン) オニオンスープ(人参)	わかめおにぎり 血うどん(豚、えび、キャベツ) 春巻 きのこスープ(エリンギ、しめじ)	米飯 魚のゆずみそ焼き(鯖) 大豆と根菜の旨煮(蓮根、ごぼう) 若竹汁(わかめ、たけのこ)	<弁当> オムライス・豆御飯・フレンチトースト ハンバーグ・ミニトンカツ・えびフライ 魚の西京焼き・胡瓜とわかめの甘酢生姜和え 鶏の治部煮・ババロア・果物・お茶	米飯 魚の南部焼き(さば) もやしの和え物(きくらげ、ちくわ) 味噌汁(ほうれんそう、うずまき麩)
おやつ	日棒 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	ヘンたべる 牛乳	BeTREEのおやつ 牛乳		おにぎりせんべい ヤクルト
タ	麦御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの香り酢和え(ほうれんそう) 清汁(うずまき麩) 1977Kcal	麦御飯 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ(キャベツ) わかめスープ(玉葱) 2031Kcal	麦御飯 赤魚のしそ味噌かけ(赤魚) 蓮根のマヨ和え(ひじき、ごぼう) きのこことたまごの清汁(しめじ、えのき) 2060Kcal	麦御飯 魚のピーナッツからめ(タラ) レバーとチンゲンサイの香味炒め 清汁(なす、人参) 2203Kcal	麦御飯 豚肉の野菜炒め(キャベツ、もやし) あんかけ卵焼き(椎茸、人参) ささみと絹さやの清汁 2070Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(さば) 湯豆腐のあんかけ 赤だし(白菜、えのき、人参) 2576Kcal	麦御飯 酢鶏(ピーマン、たけのこ) なめこの卸あえ(おくら) 大根葉としめじのスープ 2086Kcal
日	13	14	15	16	17	18	19
朝	米飯 味噌汁(キャベツ、わかめ) 肉詰めいなり 御飯の友ふりかけ	米飯 味噌汁(えのき、玉葱) 厚揚げの煮物(小松菜) かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(南瓜、小松菜) ほうれんそうと椎茸の炒め物 味付けのり	米飯 味噌汁(里芋、玉葱) 切干大根の煮物 野菜ふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大豆の煮物(人参、ひじき) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、人参) 鶏とごぼうの炒め物 さけふりかけ	コーンマヨロールパン 野菜スープ(小松菜、玉葱) 鶏肉のトマト煮(じゃが、玉葱) 牛乳
昼	ボークカレー ドレッシングサラダ(ブロッコリー) きのこスープ(しめじ、椎茸、えのき) フルーツヨーグルト	米飯 魚のねぎ塩焼き(タラ) 焼き肉味噌炒め(豚、キャベツ) 清汁(たけのこ、かまぼこ)	レーズンパン(マーガリン) 魚のコーンクリーム焼き(タラ) 大豆サラダ(大根、胡瓜) わかめスープ(玉葱)	枝豆と塩昆布のおにぎり 肉そば(豚肉、かまぼこ、きのこ) ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	米飯 チキンのピザ風 または 豚肉と茄子の炒め わかめサラダ(レタス、玉葱) カリフラワースープ	和風パスタ(ほうれんそう、しめじ) 香味サラダ(ブロッコリー、ツナ) コンソメスープ(じゃが、玉葱) 豆乳きなこプリン	米飯 鯖の味噌煮 卵とじ(たけのこ、人参) 清汁(うずまき麩、ほうれんそう)
おやつ	サッポロポテト 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	つまい棒 牛乳	黒棒 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	かつぼえひせん 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚のエスニック風焼き(たら) レバーのケチャップからめ たまごスープ 1984Kcal	麦御飯 鶏肉ときのこのソテー 揚げだし豆腐 みぞれ汁(こんにやく、里芋) 1981Kcal	麦御飯 2131Kcal バーグカツきのこソース フレンチサラダ(キャベツ、人参) コンソメスープ(ウインナー) ケーキ、ジュース	麦御飯 魚の韓国風照り焼き(鯖) キムチ和え(白菜、カリフラワー) 豆乳スープ(ほうれんそう、玉葱) 1996Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) レバーのピーナッツ炒め さつま汁(さつまいも、ごぼう) 1993Kcal	麦御飯 揚げ豚のカレー風味ソースかけ 南瓜の煮物 えのきとわかめのスープ 2175Kcal	麦御飯 すき焼き風煮(豚、焼き豆腐) 切干大根のナムル 味噌汁(もやし、人参) 1971Kcal
日	20	21	22	23	24	25	26
朝	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) ミートオムレツ 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 肉団子のあんかけ うめふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、小松菜) 切干大根の含め煮 味付けのり	米飯 味噌汁(なめこ、豆腐) 魚肉ソーセージの炒め物(キャベツ) しそふりかけ	選択メニュー 食パン(ピーナッツクリーム) ポタージュ 洋風卵とじ(チンゲンサイ) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) ひじきの炒め煮(あげ、大豆) 野菜ふりかけ	黒糖食パン(マーガリン) たまごスープ いんげんとベーコンのソテー 牛乳
昼	中華丼 大根サラダ(水菜、ちくわ) わかめとコーンのスープ オレンジ	米飯 白身魚フライ(タラ) チンゲンサイといかのごま和え 清汁(椎茸、小松菜)	ホットドッグ(カレーソース) イタリアンサラダ(水菜、レタス) オニオンスープ(ベーコン) ヨーグルト	ゆかりおにぎり ラーメン(焼豚、メンマ) 揚げぎょうざ(白菜) いちごみるくプリン	米飯 鶏肉の照り焼き または 豚肉ときこの炒め物 さつまいもの金平(にんじん) 味噌汁(玉葱、人参)	菜飯おにぎり かき揚げうどん れんこんのそぼろ煮 ぶどうゼリー	米飯 豚肉ごぼう(椎茸、ピーマン) 切干大根の胡麻和え 味噌汁(白菜)
おやつ	ハームクーヘン 牛乳	源氏バイ 牛乳	ぼたぼたやき 牛乳	うまい棒 牛乳	アンバのおやつ 飲むヨーグルト	チョコバウムクーヘン 牛乳	マリー 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 鯖の辛味焼き 春雨と青菜の炒め(鶏ひき肉) 豆腐のスープ(絹豆腐、きくらげ) 2026Kcal	麦御飯 豚バラ大根(味噌風味) 柚子胡椒風味の肉豆腐 清汁(なす、人参) 2097Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(タラ) レバーときこの甘辛ソテー(エリンギ) 清汁(ほうれんそう) 1992Kcal	麦御飯 鶏肉のけずりかつお焼き がんもの味噌煮(大根、こんにやく) かきたま汁 2113Kcal	麦御飯 魚の中華あんかけ(タラ) ツナとごぼうの中華サラダ もやしの中華スープ(わかめ) 2089Kcal	麦御飯 筑前煮(里芋、鶏) ゆかり和え(白菜、人参) だご汁(熊本郷土料理) 2214Kcal	麦御飯 魚のもみじ焼き(タラ) 揚げ豆腐の彩あん(かにかま、木耳) わかめと大根のお吸い物 1999Kcal
日	27	28	29	30	31		
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ごぼうとさつま揚げの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の煮物 しそふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、人参) 南瓜のひき肉あん(鶏ひき肉) うめふりかけ	米飯 ハロウィン 味噌汁(白菜、木綿豆腐) 野菜ときこの炒め物 おかかふりかけ		
昼	三色そぼろ丼(鶏ひき肉) ひじきとレタスの和え物(胡瓜) 清汁(ほうれんそう、人参) バナナ	米飯 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ(大根、レタス) えびとほうれんそうのスープ	食パン(イチゴジャム) かぼちゃシチュー チーズサラダ(レタス、胡瓜) 野菜スープ(玉葱、大根葉)	米飯 白身魚フライ(タラ) わかめサラダ(水菜、レタス) コンソメスープ(玉葱)	米飯 ハンバーグ いんげんとういんナーの炒め物 コンソメスープ(小松菜) マンゴープリン		
おやつ	丸ぼつろ 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	サラダせんべい 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	かつぼえひせん 牛乳		
タ	麦御飯 鶏肉のマヨ照り焼き がんもと冬瓜の煮込み 小松菜のスープ(玉葱) 2069Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 根菜の味噌煮(蓮根、ごぼう) 春雨スープ(わかめ、人参) 1949Kcal	麦御飯 魚のエスニック焼き(鯖) 青菜ともやしの和え物(チンゲンサイ) 豆腐チゲスープ(木綿豆腐、豚)	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ツナサラダ(ブロッコリー、コーン) 豆腐のみぞれ汁(大根) 2020Kcal	麦御飯 魚のマスタードマヨ焼き(タラ) ごまサラダ(ひじき、ごぼう) 清汁(大根、わかめ) 2013Kcal		