

令和 8年 10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日				1	2	3	4
朝				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(ほうれんそう) 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、里芋) 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				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(しろ菜)	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かまのサラダ 大根のスープ	米飯 回鍋肉(豚キャベツ、ピーマン) 中華和え(小松菜、ささみ) 中華スープ(チンゲンサイ、えのき)
おやつ				雪の宿 牛乳	ホームハイ 牛乳	マリー 牛乳	メロンムース 乳酸菌飲料
タ				麦御飯 魚の磯部揚げ(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) 2080Kcal	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) 1932Kcal	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 2004Kcal	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、玉葱) 1992Kcal
日	5	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 具沢山汁(豚、大根、人参) 炒り豆腐(人参、卵) うめふりかけ	米飯 味噌汁(しろ菜) 豚肉と野菜のソテー(三色ピーマン) さけふりかけ	米飯 味噌汁(えのき、人参) 厚揚げの煮物 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、玉葱) 大根と大豆の煮物 たまごふりかけ	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) プリン	米飯 チキン南蛮 白菜のおかか和え(ちくわ) 清汁(小松菜、玉葱)	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> 9マス弁当 メニューは利用者の 要望より後日決定	米飯 魚の南部焼き(タラ) もやしの和え物(きゅうり、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	ミニクレープ 牛乳	ペンたべる 牛乳	BeTREEのおやつ 牛乳		おにぎりせんべい ミルージュ
タ	麦御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの香り酢和え(しろ菜) 清汁(うずまき麩) 1997Kcal	麦御飯 麻婆豆腐 切干大根のサラダ(キャベツ) わかめスープ(玉葱) 2017Kcal	麦御飯 魚のネギ塩焼き(タラ) 焼き肉風味炒め(豚、キャベツ) きのこたまごの清汁(しめじ) 2006Kcal	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) 2159Kcal	麦御飯 豚肉の野菜炒め(キャベツ、ピーマン) あんかけ卵焼き(椎茸、人参) ささみの清汁 2072Kcal	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)	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 1989Kcal
日	12	13	14	15	16	17	18
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(椎茸、人参) 高野豆腐煮 うめふりかけ	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) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、わかめ) 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 カリフラワーサラダ(大豆、レタス) 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 赤魚のしそ味噌かけ 蓮根のマヨ和え 清汁(白菜、かまぼこ)	ホットドッグ(カレーソース) イタリアンサラダ(水菜、ツナ) オニオンスープ(ベーコン) ヨーグルト	枝豆と塩昆布のおにぎり 肉そば(豚肉、かまぼこ) ブロッコリーサラダ(キャベツ) 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、鶏) 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	かつばえひせん 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 2016Kcal	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) 2033Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(タラ) レバーときのこの甘辛ソテー(エリンギ) 清汁(ほうれんそう) 1984Kcal	麦御飯 白身魚フライ(タラ) 青菜とかにかまの胡麻和え 豆乳スープ(ほうれんそう、玉葱) 2062Kcal	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) 1983Kcal	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 2123Kcal	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) 2020Kcal
日	19	20	21	22	23	24	25
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	誕生会 米飯 味噌汁(厚揚げ、小松菜) 切干大根の含め煮 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(玉葱) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	選択メニュー 食パン(ピーナッツクリーム) ポターージュ 洋風卵とじ(チンゲンサイ) 牛乳	米飯 味噌汁(しろ菜、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(豚、かまぼこ) 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 魚の韓国風照り焼き(鯖) キムチ和え(白菜、カリフラワー) 清汁(椎茸、小松菜)	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)	ゆかりおにぎり ラーメン(焼豚、メンマ) 揚げぎょうざ(白菜) 黒ごまプリン	米飯 鶏肉の照り焼き または 豚肉ときのこの炒め物 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(卵、かまぼこ) かぶのそぼろ煮(鶏ひき肉) グレープゼリー	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	まがりせんべい 牛乳	かつばえひせん 牛乳	ホームハイ 牛乳	せんべい 牛乳	BeTREEのおやつ 飲むヨーグルト	どら焼き 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) 2006Kcal	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) 1969Kcal	麦御飯 2167Kcal 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(玉葱、チンゲンサイ) ケーキ、ジュース	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) 春雨スープ(人参) 2063Kcal	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) 2090Kcal	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) 2187Kcal	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 2023Kcal
日	26	27	28	29	30	31	
朝	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) ごぼうとさつま揚げの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 魚肉ソーセージの炒め物 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、わかめ) 切干大根の煮物 うめふりかけ	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) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 高野豆腐とひじきの炒め煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、絹豆腐) 野菜ときのこの炒め物 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(チンゲンサイ、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(人参、胡瓜、玉葱) 野菜スープ(玉葱、しろ菜)	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、えび、いか) カリフラワーサラダ りんごゼリー	米飯 豚肉の葱塩炒め ちくわの和え物 味噌汁(玉葱)	スパゲティナポリタン 厚揚げとチンゲンサイの和え物 パンプキンポターージュ マンゴープリン	
おやつ	サラダせんべい 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	チョコクッキー 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) 2088Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 根菜の味噌煮(蓮根、ごぼう) かきたまスープ 1963Kcal	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、椎茸) 2026Kcal	麦御飯 アジの南蛮漬け ごまサラダ(ひじき、ごぼう) 清汁(わかめ) 1969Kcal	麦御飯 魚のマスタードマヨ焼き(ホキ) レバにら炒め(もやし) 赤だし(うずまき麩、小松菜) 2110Kcal	