

2026年 10月 献立表							
				1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
朝食	10月の行事食 16日 リクエストメニュー (すきやき丼) 31日 ハロウィンデザート の予定です 			雑炊 味噌汁(大根) 竹輪の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) じゃがいもと厚揚げの中華煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) がんと煮 さくら漬け 牛乳	クリームパン コーンスープ ウインナーソーテー みかん缶 牛乳
昼食				赤飯 味噌汁(しいたけ) 肉豆腐 高菜炒め もやしの和え物	菜飯 しつぽくうどん 大学芋 青梗菜のナムル	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ リンゴ缶	カレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け
昼間食				エクレア	プリン	抹茶まんじゅう	パンケーキ(メープル)
夕食				米飯 味噌汁(えのき) ホキの香り蒸し 昆布煮 さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のブルコギ風 大豆煮豆 春雨サラダ	米飯 味噌汁(なす) さごしのさざれ焼き ピーマン当座煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(さつまいも) ほっけの白醬油漬け ごぼうとこんにゃくの土佐 ゴマドレサラダ
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝食	米飯 味噌汁(もやし) ピーマンの煮物のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) 冬瓜と揚げの煮物 かつば漬け 牛乳	青菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 厚焼卵 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいも煮 さくら漬け 牛乳	ロールパン コンソメスープ ミートボール 黄桃缶 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(しいたけ) アジフライ さつま芋とりんごの煮物 くるみ和え	きのこご飯 味噌汁(じゃがいも) 筑前煮 なすと厚揚げの炒め物 キャベツのツナマヨ和え	ゆかりご飯 きつねうどん しゅうまい みかん缶	米飯 たまごスープ 肉団子の甘酢あん ピーマン炒め ひじきの胡麻ネーズ	さけ寿司 すまし汁(花麴) 厚揚げ煮	米飯 ビーフシチュー コールスローサラダ ブロッコリーソーテー	米飯 すまし汁(青梗菜) さごしの味噌マヨ焼き ピーマン当座煮 なます
昼間食	青りんごゼリー	キャラメルコーン	えらべるおやつ	ショコラブチケーキ	パバロア	酒まんじゅう	いちごエクレア
夕食	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉と野菜の炒め物 青梗菜の煮浸し みぞれ和え	米飯 味噌汁(えのき) さばの梅煮 にんじんしりしり 春菊のおひたし	米飯 味噌汁(しめじ) ぎせい豆腐(あんかけ) 白菜のクリーム煮 もやしの胡麻和え	米飯 すまし汁(冬瓜) 赤魚の西京焼き がんと煮 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 鶏の照り焼き 小松菜の炒め物 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(白菜) めばるの煮つけ はんぺんの卵とじ カリフラワーのゆかり和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のピカタ なすの揚げ煮 ほうれん草の和え物
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) キャベツソーテー 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 大根の炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんの煮物 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 冬瓜と海老の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) ほうれん草の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 厚揚げ煮 さくら漬け 牛乳	レーズンパン パンプキンポターージュ ピーマン炒め パイン缶 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜炒め	さつまいもご飯 味噌汁(ほうれん草) さばの塩焼き しゅうまい ピーナツ和え	米飯 中華風スープ 鶏のから揚げ きのこのマヨサラダ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鮭の塩焼き 根菜煮 花花サラダ	すき焼き丼 味噌汁(里芋) 温泉卵 フルーツポンチ	米飯 味噌汁(小松菜) 油淋鶏 かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	ストロベリーゼリー	サッポロポテト	えらべるおやつ	やわらかおかき	いちごプリン	黒糖まんじゅう	パンケーキ(抹茶)
夕食	米飯 味噌汁(もやし) たらこの幽庵焼き 小松菜の炒め物 白和え	米飯 味噌汁(しめじ) 照り焼きチキン シーフード炒め オクラのなめたけ和え	米飯 のっぺい汁 さごしの利休焼き ピーマン炒め わかめの酢味噌和え	米飯 中華スープ(春雨) 焼肉風 ひじきの煮物 白菜の和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) カレイの磯香ムニエル さつまいもの煮物 大根サラダ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの炒め物 もやしナムル	米飯 味噌汁(ごぼう) 白身魚のパン粉焼き 冬瓜の吉野煮 カリフラワーの甘酢和え
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 玉ねぎの煮物 佃煮(のり佃煮) 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 青菜の煮びたし 漬物 牛乳	ゆかり雑炊 味噌汁(さつまいも) 大豆煮豆 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) きんぴらごぼう ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め さくら漬け 牛乳	ロールパン コーンスープ オムレツ 洋なし缶 牛乳
昼食	天丼 すまし汁(えのき) 胡瓜とささみの和風和え リンゴ缶	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯖の塩焼き 野菜金平 なめ茸和え	わかめご飯 とんこつラーメン 春巻き バナナ	米飯 味噌汁(青梗菜) 親子煮 高菜炒め カニカマサラダ	米飯 すまし汁(しいたけ) 豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め ブロッコリーの和え物	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(かぼちゃ) メンチカツ チンゲン菜の炒め物 杏仁豆腐
昼間食	マスカットゼリー	かつばえびせん	えらべるおやつ	メープルブチケーキ	フルーチェ	田舎まんじゅう	たいやき(カスタード)
夕食	米飯 すまし汁(まいたけ) 豚肉の洋風炒め いんげんとこんにゃくの炒 春雨サラダ	米飯 オニオンスープ ハンバーグ かぼちゃソーテー もやしの和え物	米飯 豆腐スープ 青椒肉絲 ひじきの煮物 スパサラダ	米飯 味噌汁(大根) エビチリ じゃが芋のツナ煮 オクラの和え物	米飯 すまし汁(あさり) ホキの照り焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(冬瓜) 牛肉と蓮根の甘辛煮 白菜の卵とじ 高野豆腐のごま和え	米飯 味噌汁(小松菜) カレイの煮付け 冬瓜のそぼろかけ なめたけおろし和え
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 竹輪の煮物 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 冬瓜とさつま揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんバター炒め たくあん漬け 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(なす) 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 五目きんちゃく煮 かつば漬け 牛乳	
昼食	五目寿司 味噌汁(里芋) もやし炒め	米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の柳川風 かぼちゃソーテー ツナマヨ和え	チャーハン 中華風スープ かぼちゃコロッケ 春雨サラダ	米飯 すまし汁(豆腐) 鮭の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 もやしのごまドレ和え	米飯 卵スープ 酢豚風 しゅうまい 中華サラダ	米飯 パンプキンシチュー えびカツとサラダ バナナ	
昼間食	オレンジゼリー	雪の宿	えらべるおやつ	たいやき(あんこ)	パンケーキ(きなこ)	ハロウィンデザート	
夕食	米飯 すまし汁(花麴) 鶏の照り焼き 大根の田楽 わけぎのぬた	米飯 味噌汁(しめじ) ジャーマンオムレツ ピーマン炒め オクラの梅和え	米飯 すまし汁(たまねぎ) 鯖の味噌煮 五目炒め きゅうりの酢の物	米飯 豆腐スープ 牛肉の七味焼き 干草焼き 漬物盛り合わせ	米飯 味噌汁(じゃがいも) ほっけの和風ムニエル 炒り豆腐 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(青梗菜) 牛肉の洋風炒め 味噌おでん マカロニサラダ	