

2025年 10月 献立表 [常食]							
			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝 食	<div>10月 献立表</div> <div>17日 リクエストメニュー</div> <div></div>		米飯 味噌汁(しいたけ) 小松菜の炒め物 漬物 牛乳	鮭雑炊 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) がんも煮 漬物 牛乳	クリームパン コンソープ ウイナーソーテー フルーツ(みかん缶) 牛乳
昼 食			赤飯 味噌汁(もやし) 鮭のタルタル焼き 大豆煮豆 わかめの酢の物	米飯 スープ(たまご) 麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ	菜飯 きつねうどん 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 フルーツ(りんご缶)	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 漬物
昼 間 食			えらべるおやつ	キャラメルコーン	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(じゃがいも) 豚肉の塩麴炒め 冬瓜の吉野煮 たまねぎの和え物	米飯 味噌汁(えのき) 白身魚の香り蒸し 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 高菜炒め 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) ほっけの白醤油漬け ごぼうとこんにゃくの土佐煮 ゴマドレサラダ
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (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 漬物 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 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ ミートボール フルーツ(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 ほうれん草くるみ和え	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	米飯 味噌汁(卵) タンドリーチキン かぼちゃの煮物 カニカマ和え	さけ寿司 すまし汁(花麴) 厚揚げ煮 いちごプリン	米飯 中華スープ 酢豚風 ビーフン炒め ひじきの胡麻ネーズ	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	お月見デザート	ストロベリーゼリー	えらべるおやつ	ウエハース	パパロア	酒まんじゅう 	たいやき(あんこ)
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 春菊のお浸し	米飯 味噌汁(しめじ) 擬製豆腐(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 ごぼうの煮物 わけぎのぬた	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) 鶏肉のピカケ なすの揚げ煮 ほうれん草の和え物
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (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 漬物 牛乳	レーズンパン ミネストローネ ピーマン炒め フルーツ(パイナップ缶) 牛乳
昼 食	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ わかめサラダ 杏仁豆腐	さつまいもご飯 味噌汁(ほうれん草) 鯖の塩焼き 海老焼売 ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 コンソメスープ クリームコロッケ 豆苗の炒め物 ゴマドレサラダ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鮭の野菜あんかけ 根菜煮 きのこのマヨサラダ	≪リクエストメニュー≫ ゆかりご飯 ジャージャー麺 もやしナムル 春巻き	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	エクレア	ケーキ 	えらべるおやつ	サッポロポテト	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 シーフード炒め 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 ビーフン炒め わかめの酢の物	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) すき焼き風煮 じゃがいもの炒め物 温泉卵	米飯 味噌汁(ごぼう) 白身魚のパン粉焼き 冬瓜の吉野煮 わかめの酢味噌和え
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (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) 野菜炒め 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) 大豆煮豆 漬物 牛乳	ロールパン コンソープ オムレツ フルーツ(洋梨缶) 牛乳
昼 食	天丼 すまし汁(えのき) 胡瓜とささみの和風和え フルーツ(りんご缶)	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 揚げ餃子 フルーツ(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 青梗菜の炒め物 杏仁豆腐
昼 間 食	メープルブリチケーキ 	オレンジゼリー	えらべるおやつ 	ポーロ	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 いんげんのじゃこ炒め 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 ちくわの煮物 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 わかめサラダ	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
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
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 漬物 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		
昼 食	五目寿司 味噌汁(里芋) 五目炒め フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の柳川風 かぼちゃソーテー ブロッコリーのツナマヨ和え	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) タラの味噌マヨ焼き 里芋の煮物 もやしのごまドレ和え	米飯 パンブキンシチュー えびカツとサラダ フルーツ(バナナ)		
昼 間 食	いちごエクレア	ピーチゼリー	えらべるおやつ	かつぱえびせん	ハロウィンデザート		
夕 食	米飯 すまし汁(花麴) 肉豆腐 大根の田楽 ごぼうサラダ	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 もやし炒め 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		