

🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃2025年 10月 献立表🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃						
		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝 食	10月の行事食 17日 リクエストメニュー (ジャージャー麺) 31日 ハロウィンデザート フロア行事では 16日 秋祭り の予定です 	米飯 味噌汁(しいたけ) 小松菜の炒め物 かつば漬け 牛乳	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 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 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 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		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) 豚肉の塩麹炒め 冬瓜の吉野煮 たまねぎの和え物	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 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)
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	青葉雑炊 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
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	米飯 味噌汁(たまご) 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(花魁) 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
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
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 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
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝 食	米飯 味噌汁(しいたけ) キャベツソーテ 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 かつば漬け 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
昼 食	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ かためサラダ 杏仁豆腐	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 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	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
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
夕 食	米飯 味噌汁(もやし) たらの幽庵焼き 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 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
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
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 かつば漬け 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 さくら漬け 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 揚げ餃子 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 福神漬け
昼 間 食	メープルブチケーキ	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
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 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
	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 かつば漬け 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	
昼 食	五目寿司 味噌汁(里芋) 五目炒め 白桃缶	米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の柳川風 かぼちゃソーテ 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) たら味噌マヨ焼き 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 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	かつばえびせん	ハロウィンデザート	
夕 食	米飯 すまし汁(花魁) 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	