

2025年 10 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
朝				揚げボールの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 米飯150g ジョア	野菜の卵とじ チンゲン菜のお浸し 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐真丈の煮物 もやしドレッシング和え たまごソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	枝豆がんもの含煮 いんげんの和物え 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼				カレイの味噌マヨ焼き さつま揚げとふきの煮物 紅白なます 清汁 米飯150g	焼きそば ほうれん草のツナマヨサラダ 杏仁豆腐	鶏肉の山賊焼き マカロニサラダ 里芋の煮物 味噌汁 米飯150g	鮭のレモン風味焼き さつまいもの甘煮 白菜の香味サラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ						黒糖ロール	
タ				鶏肉のオイスター炒め なすの煮浸し 玉ねぎとキュウリのサラダ 中華スープ 米飯150g	さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 アスパラときのこのサラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の柳川風煮 胡瓜とカニカマの甘酢和え 金時煮豆 味噌汁 米飯150g	揚げ出し豆腐・そぼろあん きのこ炒め とうろ芋 清汁 米飯150g
	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	とりやわらか煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	肉詰めいなるの含煮 白菜の和えもの 味噌汁 米飯150g 牛乳	えびふきの煮物 春菊のピーナツ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわし柚子味噌煮 白和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜つみれの煮物 玉ねぎとコーンの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	納豆 和風炒め 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目豆 チンゲン菜の生姜醤油和え 明太子ソース 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	豚肉のブルコギ風 大根と桜えびの煮物 ほうれん草の香味サラダ 鶏とキャベツの和風スープ 米飯150g	月見うどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜の浅漬け お月見ヨーグルト	さば味噌煮 キャベツのかにかま和え 湯豆腐 清汁 米飯150g	チキンカレーライス 福神漬け・らっきょう コロッケ 野菜ジュース	豚肉のにんにく味噌炒め ごぼうの炒り煮 大根と中華クラゲの和え物 清汁 米飯150g	筑前煮 厚焼き卵 即席漬け 豚汁 おにぎり	鮭チーズフライ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			おやき			焼き芋	
タ	天津井風 ブロッコリーのドレッシング和え 中華スープ	豚肉のケチャップ炒め もやしの中華和え なすとしらすのしそ風味 味噌汁 米飯150g	鶏そぼろ丼 きゅうり酢の物 金時煮豆 味噌汁	厚あげとエビの炒め物 かぶのみぞれ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	ホキのきのこあんかけ キャベツと卵のサラダ もずく酢 味噌汁 米飯150g	豚肉と茄子の炒め物 南瓜の煮物 ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ いんげんのごま和え 味噌汁 米飯150g
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	チキンボール ほうれん草のゆず香和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	魚河岸揚げの煮物 菜の花のドレッシング和 もろみ風みそ 味噌汁 米飯150g 牛乳	サラダステーキ 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	にしん甘露煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの煮物 温泉卵 味噌汁 米飯150g ジョア	三色いなるの含煮 白菜の梅なめたけ ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	厚焼き卵 キャベツの磯和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト
昼	豚肉と卵のオイスター炒め かに焼売 菜の花のおろし和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のピカタ 白菜とツナの煮物 胡瓜の梅サラダ 味噌汁 米飯150g	たらのおイル焼き風 大根サラダ アスパラベーコン炒め 味噌汁 米飯150g	オムライス(デミソース) ブロッコリーのごまマヨ和え 青りんごゼリー コンソメスープ	味噌ラーメン 餃子 キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉の葱塩焼き ふろふき大根 ほうれん草の玉子和え レタススープ 米飯150g	白身魚のポテトチーズ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎサラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			牛乳寒天			カステラ	
タ	めばるの煮付け コールスローサラダ きゅうりのゆかり和え 味噌汁 米飯150g	中華丼 三色ナムル 金時煮豆 味噌汁	麻婆豆腐 冬瓜の煮物 長芋の和え物 中華スープ 米飯150g	鶏肉と野菜のあんかけ煮 ビーフン炒め 大根のしば漬和え 味噌汁 米飯150g	めばるの山椒焼き ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 卵スープ 米飯150g	豚肉のボン酢炒め 五目揚げの煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 米飯150g	スタミナ丼 チョレギサラダ 味噌汁
	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	大根のそぼろ煮 キャベツのからし和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	揚げボールの煮物 菜の花の梅サラダ かつお節みそ 味噌汁 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め もやしの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	大根と角あげの煮物 白菜ときのこのボン酢あえ 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐しんじょうの煮物 しらすおろし 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐ハンバーグ なめたけの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	青椒肉絲 焼くわの煮物 大根のさっぱり和え 中華スープ 米飯150g	照り焼きチキン 人参のきんぴら 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁 米飯150g	ホッケのごま塩焼き さつま揚げのすき煮 オクラの和え物 味噌汁 赤飯	塩から揚げ さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 米飯150g	カレーピラフ えびとブロッコリーの塩炒め 白菜と蒸し鶏の和え物 ジョア	さけの味噌マヨ焼き おでん風煮物 水菜のお豆腐サラダ 清汁 米飯150g	鶏肉のマスタード焼き ツナと大根の煮物 ほうれん草ときのこのゆず和え 味噌汁 米飯150g
おやつ			ようかん			ドーナツ	
タ	厚揚げの肉みそあんかけ いんげんのごまマヨ和え さつまいものミルク煮 清汁 米飯150g	豚丼 ほうれん草とトマトのサラダ 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 焼きなす アスパラのドレッシング和え 味噌汁 米飯150g	鰯の田楽焼き 切り昆布の煮付 卵豆腐のあんかけ 清汁 米飯150g	野菜いっぱい卵炒め 切干大根の煮物 オクラときゅうりの和え物 味噌汁 米飯150g	肉じゃが ^g 野菜ソテー 煮豆(うずら豆) 味噌汁 米飯150g	赤魚の磯辺焼き ニラ玉炒め 白菜のわさび和え 味噌汁 米飯150g
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 米飯150g りんごジュース	炒り豆腐 いんげんの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	高野豆腐の卵とじ ほうれんの磯和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	エビボールの煮物 白菜の青じそ和え のり佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳	肉団子の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 米飯150g ジョア	炒り卵 煮豆 味噌汁 米飯150g 牛乳	
昼	野菜いっぱい卵焼き 豚バラ大根 水菜のドレッシング和え 味噌汁 米飯150g	サワラの梅かつお焼き じゃが芋のマヨ炒め もやしのナムル 味噌汁 米飯150g	豚しゃぶ風 ひじきの煮物 アスパラとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	焼鳥丼 大根の中華和え マンゴープリン わかめスープ	さばのごまだれ焼き 小松菜とツナの炒めもの 玉ねぎとコーンのサラダ 清汁 米飯150g	パンプキングラタン 紫キャベツのコールスロー ロールパン キャラメルプリン	
おやつ			バナナケーキ			スイートポテト	
タ	ハムサラダフライ 鶏肉と蓮根のうま煮 とうろ芋 味噌汁 米飯150g	鶏肉のバジル焼き かぼちゃのいとこ煮 五色なます 味噌汁 米飯150g	麻婆茄子丼 春雨の酢の物 うぐいす豆 味噌汁	豚肉の味噌炒め かぶのかにあんかけ キャベツと卵のサラダ 清汁 米飯150g	塩こうじ野菜炒め 野菜しゅうまい オクラのボン酢和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のごま焼き 桜えびと大根の煮物 もやしとハムのサラダ 清汁 米飯150g	