

2026年 10月

予 定 献 立 表

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。昼夜の気温差が大きい季節なので、体調管理には十分気をつけましょう。さつまいもや栗、さんまなど旬の美味しい食材を食べて元気に過ごしましょう。

◎今月は、ハロウィン献立を提供予定です。お楽しみに★

1日 (木)		2日 (金)	
ご飯 みそ汁 カレイの煮付け マカロニサラダ 長芋とオクラのおかか和え デザート 698kcal		ご飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース ピーマンコールスローサラダ デザート 694kcal	
5日 (月)		6日 (火)	
パン ビーフシチュー ロールキャベツ ほうれん草の洋風和え デザート 710kcal		ご飯 みそ汁 すき焼き煮 とろろ もやしとニラのおかか和え デザート 670kcal	
7日 (水)		8日 (木)	
ワンタン麺 れんこんマヨポン チンゲン菜のナムル デザート 675kcal		ご飯 チンゲン菜と桜えびのスープ 白麻婆豆腐 レタスの中華風サラダ さつまいものバター醤油煮 デザート 673kcal	
9日 (金)		12日 (月)	
ご飯 ミルク豚汁 アジフライ 切り干し大根の炒め煮 デザート 784kcal		ご飯 みそ汁 親子煮 焼き茄子 うぐいす豆 デザート 682kcal	
13日 (火)		14日 (水)	
ご飯 中華スープ 海老と卵のチリソース 春雨の中華和え 中華風冷奴 デザート 609kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
15日 (木)		16日 (金)	
ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の治部煮風 小松菜のごま和え しそ納豆 デザート 609kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
19日 (月)		20日 (火)	
ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 ごぼうのきんぴら 白菜の辛子酢和え デザート 683kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
21日 (水)		22日 (木)	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		ご飯 けんちん汁 鶏肉の味噌焼き 茄子とオクラの胡麻和え 小松菜とえのきの酢の物 デザート 645kcal	
23日 (金)		26日 (月)	
パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ブロッコリーのツナ和え デザート 741kcal		ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ もやしとニラのお浸し デザート 686kcal	
27日 (火)		28日 (水)	
ご飯 沢煮わん バサの唐揚げ 大根の酢の物 ほうれん草の味噌マヨ和え デザート 764kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
29日 (木)		30日 (金)	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
26日 (月)		27日 (火)	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
28日 (水)		29日 (木)	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
29日 (木)		30日 (金)	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal	
30日 (金)		ハロウィン献立	
ご飯 中華風かき玉スープ じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め ミニ春巻 もやしとハムの辛子酢和え デザート 744kcal		焼きカレー コンソメスープ いんげんのバターソテー トマトサラダ デザート 716kcal	

