

〔令和7年10月前半献立表〕

	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	
朝	ご飯 味噌汁(赤) ごぼうサラダ ふりかけ(たまご)	ご飯 味噌汁(白) ウインナーと野菜のソテー のり佃煮	ご飯 味噌汁(赤) スクランブルエッグ さけふりかけ	ご飯 味噌汁(赤) 大根の煮付 納豆	ロールパン トマトスープ ヨーグルト バナナ	ご飯 味噌汁(赤) オムレツ ウインナー	ご飯 味噌汁(赤) ツナポテト ゆかりふりかけ	
昼	牛丼 キャベツと小松菜の和え物 ジョア	ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ(付け合わせ) いろいろ野菜サラダ れんこんの煮付け	ご飯 さわらのゆず味噌かけ トマト(付け合せ) 里芋の煮付 ナムル	ご飯 肉団子野菜クリーム 長芋と半平の煮付 かか和え	シーフードカレー 大根サラダ 福神漬け	ご飯 豚肉の中華ソース添え じゃが芋のコンソメ煮 おろし和え	ご飯 フライ盛り合わせ ミニトマト(付け合せ) 豆腐の旨煮 小松菜のお浸し	
おやつ	ハッピーターン 牛乳	チョコパイ 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	マロンクリームワッフル 牛乳	こつぶっこ 牛乳	ミニたい焼き 牛乳	クリームコンフェ 牛乳	
タ	ご飯 鮭のマリネ さつま芋の芋煮 白菜のお浸し	ご飯 豆腐ステーキの野菜あんかけ じゃが芋のトマト煮 ピーナッツ和え	ご飯 酢豚 ツナ和え 焼豆腐の煮付	秋の香りご飯 鮭の塩焼き ソテー(添え) けんちん汁 お月見だんご	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース ポイルブロッコリー 茄子の煮付 法蓮草のソテー	ご飯 煮魚 切干大根の煮付 胡瓜の酢の物 パイン缶	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付 卵とじ	

	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
朝	ご飯 味噌汁(白) ひじきの煮付 たらこふりかけ	ご飯 味噌汁(赤) イワシの甘露煮 なめ茸	ご飯 味噌汁(白) アスパラの炒め煮 ふりかけ(のりかつお)	ご飯 味噌汁(白) たけのこの煮付 ふりかけ	黒糖ロールパン ポタージュスープ ヨーグルト 気になる野菜ジュース	ご飯 味噌汁(白) 野菜とツナのソテー のり佃煮	ご飯 味噌汁(赤) オムレツ ブロッコリーの煮浸し	ご飯 味噌汁(赤) じゃが芋のコンソメ煮 味付け海苔
昼	ピラフ チーズインハンバーグ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のマヨチーズ焼き ポイルブロッコリー 生揚げの煮付 ごま酢和え	ご飯 豚ヒレステーキオニオンソース 付け合わせ 大根の味噌煮 小松菜ソテー	味噌ラーメン シュウマイ 小松菜とちくわのお浸し くだものゼリー	ご飯 白身魚のごま揚げ トマト(付け合せ) 五目煮 お浸し	ご飯 魚のバター醤油焼き ポイルブロッコリー 肉じゃが ナムル	ご飯 タンドリーチキン ミニトマト(付け合せ) 根菜の煮付 白菜のお浸し	枝豆しらすご飯 ハムカツ キャベツ 具だくさん汁
おやつ	ソフトサラダ 牛乳	ウエハース 牛乳	クレープ 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	揚げ一番 牛乳	ムーンライト 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	キットカット 牛乳
タ	ご飯 白身魚のピカタ きんぴら 法蓮草の煮浸し オレンジ	ご飯 魚の野菜あんかけ コールスローサラダ 甘辛煮	散らし寿司 高野豆腐の含め煮 清汁	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース ポイルソース 中華和え 長芋の煮付け	ご飯 ボークチャップ さつま芋サラダ 小松菜の煮浸し	ご飯 串カツ 大根と生揚げの煮付 梅かつお和え	ご飯 ラタトゥイユハンバーグ 野菜ソテー 里芋の煮付	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 炊き合わせ 小松菜の煮びたし

ひとくち
メモ

〔令和7年10月後半献立表〕

	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
朝	ご飯 味噌汁(白) 豆サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁(赤) れんこんの煮付 ふりかけ	ご飯 味噌汁(赤) じゃが芋の煮付 納豆	食パン コンソメスープ ヨーグルト バナナ	ご飯 味噌汁(白) 筑前煮 漬物	ご飯 味噌汁(赤) 厚焼き卵 和風炒め	ご飯 味噌汁(白) 大根ツナ煮 たらこふりかけ	ご飯 味噌汁(赤) 白和え のり佃煮
昼	ご飯 あじのパン粉焼き トマト(付合せ) 中華炒め 南瓜の煮付	ビーフカレー ツナサラダ ジョア	ご飯 豚肉のオニオンソテー添え 中華和え こんにゃくの煮付 りんご	ご飯 魚の華風煮 長芋の含め煮 ごま和え	ご飯 魚のホイル焼き 生揚げの煮付 白菜の煮浸し	ご飯 魚のバター焼きトマトソース チーズサラダ じゃが芋の煮付	中華飯 春巻き たくあん和え アーモンドフィッシュ	ご飯 フライ盛り合わせ ボイルキャベツ(付合せ) 里芋とイカの煮付 小松菜サラダ
おやつ	ポテトチップス 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	雪の宿 牛乳	源氏パイ 牛乳	じゃがりこ 牛乳	おっとっと 牛乳	ふわふわワッフル 牛乳	ホワイトロリータ 牛乳
夕	ご飯 豚ヒレ唐揚げ ボイルキャベツ(付合せ) 里いものくず煮 かか和え	ご飯 さばの西京焼き ミニトマト うの花の炒め煮 胡瓜の酢の物	ご飯 いろいろフリッター ひじきの炒り煮 洋風煮浸し	ご飯 オムレツのホワイトソース ほうれん草のソテー 大根の煮付	ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラソテー 香味サラダ 小松菜のお浸し	ご飯 揚げ出し豆腐 焼きそば もずくの酢の物	ご飯 松風焼き きんぴら 磯和え 黄桃缶	ご飯 アジの蒲焼き 塩昆布の和え物 長芋のかか煮 オレンジ

	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	ご飯 味噌汁(白) れんこんきんぴら ふりかけ	ご飯 味噌汁(赤) オムレツ マヨ和え	ロールパン コンスープ ほうれん草のソテー きになる野菜	ご飯 味噌汁(白) パンプキンサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁(白) ツナポテト たいみそ	ご飯 味噌汁(赤) ひじきの煮付 ふりかけ	ご飯 味噌汁(白) たけのこの煮付 ふりかけ	ご飯 味噌汁(白) スクランブルエッグ ふりかけ
昼	ご飯 さわらの塩焼き ソテー(付合せ) 生揚げの煮付 法蓮草のお浸し	あんかけきのこうどん 魚の照り焼きハンバーグ 錦糸和え	ご飯 鶏肉のバジル焼き ボイルキャベツ(付合せ) じゃが芋の煮付け 煮浸し	ご飯 魚のフライオーロラソース ボイルブロッコリー(付合せ) 高野豆腐の含め煮 かか和え	チャーハン カニシュウマイ ゆかり和え かき卵汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 芋煮 ほうれん草とえのきのお浸し	ご飯 油淋鶏 大根の中華煮 ごま和え	ご飯 魚の香味焼き トマト(付合せ) 茄子の炒め煮 もやしの酢の物
おやつ	ブリッツ 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	ポッキー 牛乳	チョコパイ 牛乳	ハッピーターン 牛乳	ストロベリームース 牛乳	かっぱえびせん 牛乳
夕	ソースカツ丼 煮なます 具たくさん汁	ご飯 チンジャオロース サツマイモの煮付 ピーナッツ和え	ご飯 さばの甘煮 磯煮 甘酢和え	豚肉のガーリック焼き トマト(付合せ) 小松菜ソテー 大根の煮付	ご飯 白身魚の照り焼き ソテー(付合せ) かんぴょうの煮付 中華和え	ご飯 手作りハンバーグ きんぴら 梅かつお和え	ご飯 岩石蒸しのあんかけ あじのムニエル じゃが芋の煮付 パイン缶	夏野菜カレー 和風サラダ 手作りかぼちゃプリン

ひとくち
メモ