

2025年

10月

献立表

	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1	2	3	4
朝				ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） ゼリー 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼				親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなこ和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五目豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 二色きんぴら ごま和え	
タ				ごはん 白身魚フライ ポトフ 辛子和え	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ピーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 しぐれ煮 もやし甘酢和え
選択食				ごはん さけのムニエルきのこソース ポトフ 辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香華パン粉焼 ピーンズサラダ ホワイトポタージュ	
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ 果物
選択食				ごはん 鶏のから揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼777風 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 しらす和え	
タ	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドルーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ばら寿司 すまし汁 果物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ バイザンスープ	ごはん さけのマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ バイザンスープ	
	12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 漬し 果物	ごはん ボークカレー 煮じそ豆サラダ つけもの	ごはん ボークソーテー えび入り卵 オクラのマリネ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと貝柱の旨煮 もやしナムル 菜の花のかか和え	ごはん 白身魚から揚げ 里いもの柚子香煮 もやしナムル 果物	ごはん ブルコギ ひじき豆 辛子和え	ごはん 豚豚 わかめスープ 中華和えもの 果物
選択食					ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん ミートボールマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め 和えもの	
タ	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん 白身魚あんかけ 肉豆腐 ごま和え	ごはん あじ塩焼 肉じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻き卵 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの すまし汁	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チャンプルー ツナごぼうサラダ 果物
選択食					味付ご飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 漬し 果物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなこ和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五目豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 二色きんぴら ごま和え	
タ	ごはん 白身魚のチリソース 南京のいとこ煮 サウー漬	ごはん さば塩焼 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 辛子和え	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ピーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 しぐれ煮 もやし甘酢和え
選択食				ごはん さけのムニエルきのこソース ポトフ 辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香華パン粉焼 ピーンズサラダ ホワイトポタージュ	
	26	27	28	29	30	31	
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コンンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え	
選択食				ごはん 鶏のから揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼777風 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 しらす和え	
タ	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドルーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ばら寿司 すまし汁 果物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ バイザンスープ	
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ バイザンスープ	

- ・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
- ・昼・タでメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
- ・栄養部のページはこちらです。