

2025年10月 月間献立表

朝		昼		夕		朝		昼		夕		
10月1日 (水)	米飯 肉詰めいなり さわらの西京焼き みそ汁(冬瓜・麴) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	赤飯 親子丼 酢の物(胡瓜) みそ汁(人参・小松菜) デザート(パイ)	米飯 鮭のチーズフライ (付)アスパラ・コーン わさびマヨ和え(大豆) コンソメスープ	10月11日 (土)	米飯 高野豆腐の煮物 れんこん梅おかか和 みそ汁(人参・人参) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	パソ(食パン) 魚のチーズ焼き(鮭) (付)人参のグラッセ ポテトサラダ コンソメスープ(アスパラ) 飲み物(アトミル)	米飯 レモン風味(鶏) (付)サラダ 生姜炒め みそ汁(あさり・青菜)	10月21日 (火)	米飯 さばの塩焼き ミートボール みそ汁(白菜・油揚げ) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	ちゃんぽん 餃子 桃まん 飲み物(まめびよ)	米飯 木の葉丼 磯部炒め 清汁(巻き麴・椎茸)	
10月2日 (木)	米飯 がんも アサツプルエッグ みそ汁(長葱・麴) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	パソ ムニエル(白身魚) (付)リテー 温里芋サラダ コンソメスープ(カリフラワー) 飲み物(ジョア) デザート(バナナ)	米飯 ハバーク(おろし) (付)なす チーズサラダ みそ汁(玉葱・青菜)	10月12日 (日)	米飯 五目厚焼き玉子 ハバーク煮 みそ汁(南関・しめじ) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 八宝菜 餃子 中華スープ デザート(マジョー)	米飯 ごま焼き(鯖) (付)ふき・花人参 梅なめ茸和え みそ汁(ごぼう・人参)	10月22日 (水)	米飯 豆腐しゅうまい 野菜の炊き合わせ みそ汁(白葱・インゲン) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 生姜煮(白身魚) (付)焼きなす サラダ(梅) みそ汁(かぶ・春菊) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 棒々鶏 春巻き 中華スープ(もずく・人参)	
10月3日 (金)	米飯 料亭風だし巻き 鮭の塩焼き みそ汁(南瓜・春菊) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 タンドリーチキン (付)玉葱・胡瓜 リテー(ブロッコリー) コンソメスープ(アスパラ) デザート(りんご)	米飯 魚の照り煮(ぶり) (付)大根・人参 ほうれん草の明太ド みそ汁(麴・玉葱)	10月13日 (月)	米飯 豆腐ふわふわ れんこん・昆布煮物 みそ汁(人参・春菊) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 ビザ風(カレー) おムツ コンソメスープ(大根・人参) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 つくねのみそだれ 蓮根とツナのサラダ あじの大葉フライ ビシキ・人参中華炒め	10月23日 (木)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ 大豆五目煮 みそ汁(冬瓜・麴) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	パソ イタリアン 白菜サラダ コンソメスープ 飲み物 デザート(バナナ)	米飯 ポークチャップ (具) 塩昆布和え すまし汁(インゲン・人参)	
10月4日 (土)	米飯 めかぶ 鶏肉と白菜のみぞれ みそ汁(人参・インゲン) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 豚キムチ 納豆 中華スープ(卵・長葱) デザート(マジョー)	米飯 みそ焼き(鯖) (付)高野豆腐 お浸し(青じそ) 清汁(里芋・玉葱)	10月14日 (火)	米飯 ししゃも 大根おろし みそ汁(れんこん・麴) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	パソ ウインナー たまご サラダ ジャム ミストレーネ 飲み物 デザート(バナナ)	米飯 青椒肉絲(牛肉) チヂミ 中華スープ(卵・青梗菜)	10月24日 (金)	米飯 めかぶ 鶏肉とれんこんの煮 パソ みそ汁(あさり・菜花) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐(塩) 中華スープ(はんぺん) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 グータン風(白身魚) サラダ(マヨ) コンソメスープ(シメジ)	
10月5日 (日)	米飯 おムツ ハバーク みそ汁(白菜・麴) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 加クリムコック (付)カリフラワー 温サラダ(さつま芋) トマトスープ(玉葱・人参) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 照り焼き(鶏) (付)リテー サラダ みそ汁(冬瓜・椎茸)	10月15日 (水)	米飯 めかぶ 厚揚げの煮物 みそ汁(アスパラ・人参) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 マーレード焼き(鶏) (付)さつま芋 生姜和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) デザート(ブルーベリー)	米飯 みそ煮(鯖) (付)小松菜 柚子胡椒和え 清汁(麴・葱)	10月25日 (土)	米飯 温泉卵 じゃがいもコンソメスープ みそ汁(青梗菜・麴) CaとFe牛乳	米飯 チャンチャン焼き風(鮭) 酢の物 清汁(厚揚げ・えのき) デザート(パイ缶)	米飯 柚子マヨ(豚肉) (付)かつお オムレツ風 コンソメスープ(カリフラワー)	
10月6日 (月)	米飯 豆腐 ハイト・エッグ みそ汁(もずく・長葱) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 回鍋肉 海老マヨ 中華スープ(玉葱・人参) デザート(ブルーベリー)	米飯 とろろ蒸し(白身魚) (あん) ごま酢和え みそ汁(大根・人参)	10月16日 (木)	米飯 アサツプルエッグ 里芋の大豆クリーム煮 みそ汁(厚揚げ・長葱) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 パン粉焼き(白身魚) (付)リテー 中華あん コンソメスープ(青梗菜・シメジ) デザート(みかん缶)	米飯 酢豚 焼売(ほうれん草) 中華スープ	10月26日 (日)	米飯 納豆 ししゃも みそ汁(椎茸・春菊) CaとFe牛乳	米飯 鶏肉と里芋の煮物 和え物(辛子) みそ汁(人参・アスパラ) デザート(マジョー)	米飯 塩麴焼き(鯖) (付)大根おろし ハバーク炒め すまし汁(アサリ・青菜)	
10月7日 (火)	米飯 はんぺんチーズ焼き 里芋のそぼろあん みそ汁(あおさ・麴) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 外焼(カレー) スープ煮 ミルクスープ(白菜・絹) デザート(みかん缶)	米飯 肉団子のトマト煮 サラダ(キャベツ・コーン) コンソメスープ(れんこん)	10月17日 (金)	米飯 豆腐 いかと白菜の中華あん みそ汁(おろし大根) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 タラシ マヨネーズ コンソメスープ(人参) デザート(パイ)	米飯 あんかけ(和風)(カレー) (あん) リテー(塩) みそ汁(人参・南関)	10月27日 (月)	米飯 ハイト・エッグ ひじき煮 みそ汁(かぶ・春菊) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 あんかけ(鮭) (あん) サラダ(胡瓜・ツナ) みそ汁(豆腐・長葱) デザート(あん)	米飯 ハバーク(デミ) (付)菜の花 コールスローサラダ コンソメスープ(ブロッコリー)	
10月8日 (水)	米飯 旬彩焼き 豚バラ大根 みそ汁(麴・人参) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 くわ焼き (付)長葱(焼き) 辛子和え みそ汁(玉葱・南関) デザート(パイ)	米飯 マヨネーズ風(カレー) ジャム・ヤング コンソメスープ(人参・コーン)	10月18日 (土)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ れんこんサラダ みそ汁(里芋・葉大根) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	焼うどん 海老焼売 すまし汁(人参・貝割) 肉まん 飲み物(まめびよ)	米飯 かに玉 (カレー) ごま酢(もやし) 中華スープ(鶏ミンチ・玉葱)	10月28日 (火)	米飯 もずく 根菜と大豆のトマト煮 みそ汁(葉大根・シメジ) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	お楽しみ		
10月9日 (木)	米飯 赤魚のみりん干し いかと白菜の中華あん みそ汁(南瓜・わか) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	和風パスタ コック サラダ ポテトスープ デザート(りんご)	米飯 牛丼 和え物 みそ汁(小松菜・人参)	10月19日 (日)	米飯 京風たまご 鶏肉・根菜黒酢 みそ汁(人参・小松菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 レモン蒸し(鮭) (付)和え物 ハバーク煮 すまし汁(わか・麴) デザート(りんご缶)	米飯 肉豆腐 菜種和え みそ汁(椎茸・玉葱)	10月29日 (水)	米飯 ウインナー れんこんマヨ みそ汁(小松菜・長葱) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 かつおフライ (付)千切りキャベツ 卵の花 みそ汁(冬瓜・玉葱) デザート(かつお)	米飯 マーレード焼き(豚) (付)バターボン酢 サラダ(トマト) コンソメスープ(アスパラ)	
10月10日 (金)	米飯 厚焼きたまご 豆ひじき みそ汁(カリフラワー・南関) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 みぞれ煮(鯖) (付)茄子 白和え みそ汁(もやし・麴) デザート(ゼリー)	米飯 肉じゃが(豚) 和え物(わさび) すまし汁(もずく・葱)	10月20日 (月)	米飯 たまご豆腐 豆乳がんも みそ汁(麴・春菊) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 カレー(鶏) サラダ デザート(マジョー)	米飯 チーズムニエル(カレー) (付)リテー ポテトサラダ コンソメスープ(インゲン)	10月30日 (木)	米飯 鰯の梅煮 切昆布大豆 みそ汁(南瓜・葉大根) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	瓦そば風 酢の物 飲み物(まめびよ)	米飯 チキン (付)インゲン・ポテト サラダ(白菜) みそ汁(豆腐・玉葱)	
メモ									10月31日 (金)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ 里芋そぼろあん みそ汁(キャベツ・人参) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 豚肉の味噌炒め ごまマヨサラダ 清汁(椎茸・小松菜) デザート(ブルーベリー)	米飯 魚のみりん干し (付)焼き葱 卵とじ みそ汁(青菜・玉葱)
食材の都合などによる献立の変更があります。												