

10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝				2025/10/01 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) プレーンオムレツ	2025/10/02 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) じゃが芋とウインナーのスープ	2025/10/03 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 大豆ミートハンバーグ	2025/10/04 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 大根と竹輪の白ごま和え
昼				牛乳 ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ) もっちりたい焼きあん	牛乳 ごはん 秋刀魚の生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(ｶﾎﾞﾁｮ・玉葱) 青りんごゼリー	牛乳 ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・椎茸) ぜんざい(もち麩)	牛乳 ごはん 白身魚の唐揚げ さつま芋と豆のﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ごぼうと絹揚げの煮物 味噌汁(大根菜・あさり) 黒糖まんじゅう(白あん)
お							
夕				ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきと竹輪の煮物 奴豆腐(梅だれ) 味噌汁(牛蒡と椎茸)	ごはん 蒸し鶏の和風ソース ブロッコリーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 白オと豚肉の煮物 味噌汁(大根菜・白葱)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 隠元のｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾃﾂ・ｷﾅﾎ)
朝	2025/10/05 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 5品目具材の玉子焼き 牛乳	2025/10/06 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) レモンチキン 牛乳	2025/10/07 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) ポロニアソーセージ 牛乳	2025/10/08 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 磯巻き卵 牛乳	2025/10/09 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 絹揚げの煮物 牛乳	2025/10/10 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 干草焼き 牛乳	2025/10/11 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) インゲンとウインナーのスープ 牛乳
昼	ごはん 豚大根 ブロッコリーの香味ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ たこふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・ｼﾏﾂ)	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 フルーツ(黄桃・洋ナｲﾂ) 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾃﾂ・竹)	ごはん 豚肉のﾋﾞﾘ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 大根とニラの和風ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	肉うどん もやしと鶏肉の炒め物 マンゴー缶	荻御飯 ｶﾎﾞの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 隠元のﾊﾝﾊﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(白オ・ｷﾅﾎ)	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ 高野豆腐の煮物 小松菜と平天のﾃﾏﾂﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾀﾞｲ-ﾀｲ・ﾌｻﾅ)	ごはん 竹の香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌汁(ふわふわ卵) 水ようかん
お	プリンと塩ミルクソースかけ	豆乳かすてら	栗あんぱん	みるくまんじゅう(白あん)	ヨーグルト蒸しパン	クリームブッセ	
夕	ごはん 白身魚香草焼きのﾓﾆｵｰｽ 白オと鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(ｶﾎ・ﾌｻﾅ)	ごはん 肉団子の中華あん 切干大根と油揚げの煮物 もやしとインゲンの和え物 味噌汁(青梗菜・人参)	ごはん 銀ひらすのソテー ごぼうと鶏肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(玉葱・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白オと豚肉のﾄﾛﾐ炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白葱・わかめ)	ごはん ハンバーグ お魚厚揚げの煮物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(玉葱・ｸﾏｲ菜)	ごはん かれいの子椒煮 大根と豚肉の金平 さつま芋サラダ 味噌汁(椎・人)	ごはん 豚肉と白オのすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 ﾊｲﾝ缶 味噌汁(ｷﾔﾊﾞﾃﾂ・ｼﾏﾂ)
朝	2025/10/12 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) スパゲティサラダ 牛乳	2025/10/13 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) かに玉 牛乳	2025/10/14 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) ポテトミンチ巻き 牛乳	2025/10/15 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) 筑前煮 牛乳	2025/10/16 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) もやしとウインナーのソテー 牛乳	2025/10/17 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) ミートオムレツ 牛乳	2025/10/18 食パン (60g・ｼﾞﾔﾑ) インゲンと平天の白ごま和え 牛乳
昼	大豆と鶏肉のｷｰﾏｶﾚｰ 福神漬 キャベツとツナの炒め物 ぶどうゼリー	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 刻みとろろのかつお梅和え 漬汁(玉葱・ﾌｻﾅ)	さつまいも御飯 ｸﾏの照り焼き すろっぽ(和歌山県郷土料理) おくらのかか和え 漬汁(ｷﾔﾊﾞﾃﾂ・ﾌｻﾅ)	ごはん 豚の生姜炒め 高野豆腐のサイコロ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁(えのき・わかめ) ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	ごはん ぶりの照り揚げ キャベツと鶏肉の炒め物 ｶﾌﾌｻのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(油あげ・人参)	ごはん 海老ﾏﾈｶﾞﾗﾝﾌｻﾗﾀﾞ2個 れんこんと竹輪の炒め生酢 もやしのﾊﾝﾊﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(白オ・しめじ) 栗あんまんじゅう
お	ショートケーキ(ﾐﾙｸﾘｯﾂ) 紅茶	黒糖まんじゅう(こしあん)	ﾊﾝﾌｻﾗﾀﾞ(ﾓｰﾙﾄﾞ風味)		米粉ﾄﾞｯｸﾞﾐ	杏仁豆腐とマンゴー缶	
夕	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 大根と大根菜の和え物 味噌汁(白オ・油揚げ)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 茄子の田舎煮 キャベツと竹輪のﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(絹・椎)	ごはん ｶﾂﾄｼ ｶﾌﾌｻとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 黄桃缶 味噌汁(南瓜)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉・ｷﾅﾎ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ﾎｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞｰﾀｰﾂｰ 洋梨・ﾊｲﾝ缶 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白オと大根菜の和え物 味噌汁(さつま芋・椎茸)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根の大葉ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 味噌汁(じゃが芋・白葱)

10月献立表

朝 昼 お 夕	2025/10/19	2025/10/20	2025/10/21	2025/10/22	2025/10/23	2025/10/24	2025/10/25
	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) だし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) 照り焼き風肉団子 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) ほうれん草オムレツ 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) 豆とウインナーのスープ 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) 野菜ミンチ巻き 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) 洋風だし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) ハムチーズピカタ 牛乳
	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこﾓﾅﾗﾀﾞ 味噌汁 (ﾓﾂ・ﾜｶﾒ)	秋の恵みカレー らっきょ ﾅﾝｹﾞﾅｲの洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 鶏の唐揚げ 白オと豚肉の炒め煮 オクラのとろろ和え 味噌汁 (大根・ﾜｶﾒ)	あさりめし ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁 (ｼﾞｬｶﾞ・ｷｬ)	ごはん たららの揚げ浸し 大豆煮 しるなと鶏肉の炒め物 味噌汁 (大根菜と人参) みるくまんじゅう (抹茶)	ごはん ミートローフ ｶﾌｳﾜｰとﾊﾞﾌﾞﾗのﾊﾞﾝﾃﾞﾚﾗﾀﾞ マンゴー缶 大根とベーコンのスープ 喫茶 かぼちゃﾑｰｽ	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根(ちりめん) 白桃・黄桃缶 味噌汁 (油揚げ・ｷﾞｬ 芋) きな粉ソフトマフィン
	安納芋ﾑｰｽ	ワッフル	紅茶蒸しパン	ﾑｰｽｴｸﾚｱ			
夕	ごはん ｶﾞの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの和え物 清汁 (ｶﾒｺ・玉葱)	ごはん 干草蒸し ひじきと油揚げの煮物 南瓜のサラダ 味噌汁 (白オ・大根菜)	ごはん 白身魚のソテー 高野豆腐煮 インゲンのスローサラダ 味噌汁 (茄子)	ごはん 豚肉の山椒煮 奴豆腐 (醤油) 白オのレモン風味 味噌汁 (ふわふわ卵)	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 ミルク寒天の杏ソースかけ 味噌汁 (油揚げ・白葱)	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁 (玉葱・ﾓﾂ)	ごはん かれいの魚田 キャベツと平天の炒め物 手作り胡麻豆腐 清汁 (大根菜・椎茸)
朝 昼 お 夕	2025/10/26	2025/10/27	2025/10/28	2025/10/29	2025/10/30	2025/10/31	
	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) ｶﾌｳﾜｰとｳｲﾅｰのﾎﾄﾌ 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) でんぶ入りだし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) 白オの煮浸し 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) スクランブルエッグ 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) ほうれん草と油揚げのおから和え 牛乳	食パン (60g・ｼﾞｬﾑ) チキンピカタ 牛乳	
	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツと竹輪の和え物 豚汁 (里・玉)	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁 (ﾓﾂ・ｼﾞｬｶﾞ)	ごはん 焼ｶﾞの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきと蓮根の黒ごまﾄﾞﾚｯｻﾞ 味噌汁 (オクラ・花麩)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのサラダ	ごはん ブレンコロッケ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 (浅利・ﾜｶﾒ)	ごはん 白身魚の山椒煮 奴豆腐 大根と平天のﾊﾞﾝﾃﾞﾚﾗﾀﾞ 清汁 (玉葱・白ナ) スイートポテト	
	いちごゼリー	しっとりどら焼き (ｶｽﾀｰﾄﾞ)	ｺｺｼｵﾝｶｯﾌﾟ ｹｰｷ	ミルクプリンのマンゴーソースかけ	もみじまんじゅう		
	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 (白オ・ﾜｶﾒ)	ごはん ｱｼﾞの香味焼き 絹あげの煮物 インゲンの和え物 味噌汁 (しめじ・人)	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 (さつま芋・椎茸)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 (玉ねぎ)	ごはん 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 裾尾煮 (とがのおに) もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (絹揚げ・えのき)	ごはん 豚肉の和風炒め 茄子の揚げ浸し みかん缶 味噌汁 (油揚げ・大根菜)	