

献立表

期 間：2025/10/1～2025/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャブソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
昼食				ごはん 青梗肉絲 シュウマイ 三色ナムル 中華スープ	ごはん チキン南蛮 スパゲティソース 栗の花のツナ和え 味噌汁	ごはん とろろそば 豆腐田楽 春菊と椎茸の和え物 デザート	ごはん 鯖の塩焼き ニラ卵炒め 胡瓜の酢の物 吸物
夕食				ごはん 鰯の生姜煮 大豆の五目煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草の和え物 吸物	ごはん 鶏肉のトマト煮 エンドウ豆のソテー レタスサラダ きのこスープ	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 里芋信田煮 白菜のゆかり和え 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイシ 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん アジの味噌焼き きのこの和風炒め 切干大根サラダ 吸物	ごはん 鶏肉のポテト焼 チリメン マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 味噌カツ 人参しりしり 小松菜柚子和え 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ふろふき大根 ねばねば和え 吸い物	ごはん 肉うどん がんもの詰め煮 ほうれん草のお浸し デザート	ごはん タンドリーチキン セロリの華風炒め カリフラワー甘酢和え 中華スープ	ごはん 千草焼き セロリ菜ソテー カリフラワー甘酢和え 吸物
夕食	ごはん 肉豆腐 にぎやかきんぴら かたくり和え 味噌汁	ごはん ほきの南部焼き 青糸昆布炒め煮 茄子味噌和え 吸物	ごはん タラの中華あんかけ 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	ごはん 鰯の磯辺焼き 筑前煮 白菜のうまみ酢 味噌汁	ごはん 鰯の煮付け うの花炒り煮 栗の花胡麻和え 茶碗蒸し	ごはん 鮭のホイル焼 切麩の卵とじ もやしゆかり和え 吸物	ごはん アジのみりん焼 さつま芋のレモン煮 エンドウ豆サラダ 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ごはん 目玉焼き ブロックリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャブソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋煮 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん ホキの香辛焼き キャベツ黒胡椒炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん きのこのハヤシライス 栗のコロッケ ブロックリーサラダ デザート	ごはん きしめん かき揚げ チンゲン菜梅和え フルーツ	ごはん 回鍋肉 法蓮草の卵炒め ひじきと枝豆のサラダ けんちん汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 がんも煮 オクラのお浸し けんちん汁	ごはん 鯖の竜田揚げ がんも煮 マカロニサラダ 吸物
夕食	ごはん 鰯の照焼 炒り豆腐 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜ツナ煮 いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん メバルの生姜炒め 厚揚げ煮 小松菜和え物 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 肉詰めいなり煮 白菜のなめ茸和え 吸物	ごはん 鰯の塩焼き 南瓜のいとこ煮 茄子のおろし和え 吸い物	ごはん 豆腐ハンバーグ 長芋白煮 栗の花の味噌マヨ和え 吸い物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜と竹輪の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイシ 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん かに玉 いんげんのソテー もやしナムル 中華スープ	ごはん 白身魚のタルタル焼 ビーフン炒め マカロニサラダ ミネストローネ	ごはん 鰯の胡麻酢かけ 煮しめ もやしと卵炒め 味噌汁	ごはん かれのい西京焼き 茄子の炒め煮 切干大根サラダ 味噌汁	ごはん 手捏ね寿司 高野豆腐煮 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん 酢豚 水餃子 棒棒鶏風サラダ 杏仁豆腐	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 南瓜煮 青梗菜なめ茸和え 味噌汁
夕食	ごはん 赤魚の生姜煮 厚揚げ煮 カリフラワー辛子酢 味噌汁	ごはん 豚肉のおろし焼肉 青糸昆布煮 白和え 味噌汁	ごはん 豚肉のチリソース炒め 高野豆腐煮 栗の花の鶏糸和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き さつまいもの煮物 スナックエンドウサラダ 味噌汁	ごはん すき焼き風煮 いんげんソテー 温泉たまご 吸物	ごはん アジ蒲焼き 里芋煮 白菜のゆかり和え 吸物	ごはん 赤魚のおろし煮 あさり卵とじ キャベツ磯和え 吸物
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ごはん 目玉焼き ブロックリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	
昼食	吹き寄せ御飯 炊き合わせ きゅうりの酢の物 吸物	ごはん 煮込みハンバーグ 人参しりしり エンドウ豆サラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 うの花炒り煮 カリフラワー甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 冬瓜煮 春菊の塩昆布あえ 味噌汁	ごはん カレイのポテト焼 ほうれん草のソテー 胡瓜とはんぺんサラダ コンソメスープ	ごはん ロールパン ビーフシチュー 南瓜コロッケ サラダ デザート	
夕食	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 長芋白煮 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん タラの黄金焼き ごぼうの炒め煮 ひじきのごま和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 ピーマン炒め 大根サラダ 中華スープ	ごはん 鰯の幽庵焼き 小松菜とジャコの炒め ぬた和え けんちん汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め 里芋の信田煮 いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 鮭の香り焼き じゃが芋そぼろ煮 茄子の生姜和え 豚汁	