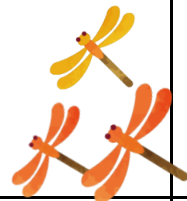




2026年 10月

献立表



				10月1日（木）	10月2日（金）	10月3日（土）	10月4日（日）
朝食				バターロール ジャム ブロッコリーのごまドレ和え 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物（白桃缶）	白粥 漬物 かぶの葉の炒め煮 果物（黄桃缶）	メロンパン ウインナー炒め 牛乳 果物（バナナ） 
昼食				赤飯 白身魚の天ぷら 添え（天つゆ） れんこんの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁（玉葱）	御飯 ミートオムレツ 添え（人参グラッセ） うまい菜とベーコン炒め マカロニサラダ コンソメスープ（コーン） 	御飯 酢豚 餃子 オクラのカニカマ和え 中華スープ（かぶ）	御飯 牛肉の赤ワイン煮 小松菜ソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ（マッシュルーム）
夕食				御飯 豚肉の塩だれ炒め 冬瓜の水晶煮 カリフラワーの和え物 味噌汁（かぼちゃ） 	御飯 牛肉と白菜の和風煮 アスパラ炒め ほうれん草のドレ和え 味噌汁（しめじ）	御飯 さばの利休焼き 添え（ふき） 白花豆煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁（なす）	御飯 鶏牛蒡 もやし炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（豆腐） 

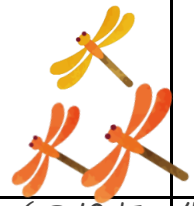
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 10月

献立表



	10月5日（月）	10月6日（火）	10月7日（水）	10月8日（木）	10月9日（金）	10月10日（土）	10月11日（日）
朝食	若菜粥 漬物 じゃがいものそぼろ煮 果物（みかん缶） 	食パン ジャム ブロッコリーのイタドリ和え 牛乳 果物（パイナップル缶）	白粥 漬物 小松菜とハム炒め 果物（黄桃缶）	バターロール ジャム キャベツソテー 牛乳 ヨーグルト（イチゴ） 	白粥 漬物 青菜の炒め煮 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 たまごとし 果物（白桃缶）	あんぱん（こしあん） アスパラのドレ和え 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 ぶりの照り焼き 添え（ししとう） れんこん炒め 白菜の和え物 味噌汁（そうめん）	御飯 鶏肉と大根の煮物 たけのこ炒め ほうれん草のドレ和え 味噌汁（玉葱） 	御飯 ハンバーグ（デミソース） 添え（グラッセ） アスパラソテー カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ（コーン）	ふりかけ御飯（のりたま） 鶏南蛮そば 菜の花のドレ和え フルーツ和え	御飯 チンジャオロース かにシューマイ チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ（えのき） 	御飯 鶏の山椒焼き 添え（スナックエンドウ） ぜんまいの炒り煮 春菊のドレ和え 味噌汁（舞茸）	御飯 ほっけのレモン焼き 添え（白ねぎ） 枝豆がんも煮 白菜の和え物 味噌汁（もやし）
夕食	御飯 豚肉のオイスター炒め 大豆煮 春菊の中華和え 味噌汁（大根菜） 	御飯 だし巻き玉子 添え（甘酢生姜） なすの甘辛炒め スナックエンドウサラダ 味噌汁（しいたけ）	御飯 豚肉四川風炒め ごぼうの旨煮 もやしのツナ和え 中華スープ（わかめ）	御飯 太刀魚のちり蒸し 里芋の煮物 オクラのわさび和え 清汁（花麴） 	御飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 切り干し大根の炒め煮 きゅうりとソーセージのドレ和え 味噌汁（かぼちゃ）	御飯 豚肉の香味炒め 小松菜の煮浸し ブロッコリーのゆずドレ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 大和煮 ごぼうのピリ辛炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁（しろ菜） 

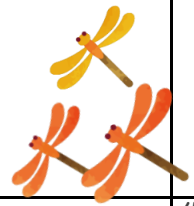
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 10月

献立表



	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）	10月18日（日）
朝食	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物（洋なし缶） 	食パン ジャム ソーセージソテー 牛乳 果物（みかん缶）	白粥 漬物 チンゲン菜炒め 果物（パイン缶）	バターロール ジャム スナップエンドウサラダ 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー） 	白粥 漬物 かぶのそぼろ煮 果物（白桃缶）	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物（黄桃缶）	北海道ミルクパン ウインナー炒め 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 鶏肉のトマト煮込み たけのこソテー たまごサラダ コンソメスープ（キャベツ）	御飯 豚肉の生姜焼き 添え（ブロッコリー） さつま芋のレモン煮 大根サラダ 味噌汁（かぶの葉） 	キーマカレー 漬物（福神漬） もやしのさっぱり和え 青りんごゼリー	御飯 あじの蒲焼き 添え（白ねぎ） なすの煮浸し キャベツのごまドレ和え 味噌汁（そうめん）	御飯 鶏のオニオンソース 添え（人参グラッセ） れんこん金平 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁（オクラ） 	御飯 鮭の幽庵焼き 添え（粉ふき芋） ひじき煮 たけのこのかか和え 味噌汁（春菊）	御飯 豚肉のソース炒め しろ菜の煮浸し スナップエンドウのマヨ和え 味噌汁（なす）
夕食	御飯 チャプチェ風 金時豆煮 ほうれん草の和え物 中華スープ（わかめ） 	御飯 さわらのつけ焼き 添え（オクラ） 卵の花 いんげんの梅ドレ和え 味噌汁（麴）	御飯 牛肉の中華炒め 春巻き めかぶの中華和え 中華スープ（白菜）	御飯 干草卵焼きのきのこあんかけ じゃがいもの旨煮 しろ菜のドレ和え 味噌汁（揚げ） 	御飯 ボークビーンズ アスパラソテー カリフラワーの白ドレ和え コンソメスープ（コーン）	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフン炒め 白菜の梅ドレ和え 味噌汁（豆腐）	御飯 鶏肉の西京焼き 添え（ししとう） 平天の甘辛炒め煮 いんげんのごま和え 清汁（しいたけ） 

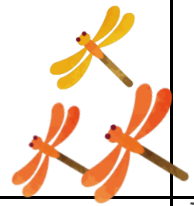
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 10月

献立表



	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）
朝食	梅じそ粥 漬物 照り焼き肉団子 果物（白桃缶） 	食パン ジャム ベーコンソテー 牛乳 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 小松菜の和え物 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム ウインナーのスープ煮 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物（パイナップル缶）	白粥 漬物 大根菜炒め 果物（みかん缶）	ストロベリーツイスト ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 すき煮風 もやしとそぼろ炒め ほうれん草の錦糸和え 味噌汁（そうめん）	御飯 鶏肉のレモン焼き 添え（アスパラ） れんこんの旨煮 おろし和え 味噌汁（玉葱） 	御飯 さばのトマト煮 平さやいんげんソテー ポテトサラダ(手作り) コンソメスープ（わかめ）	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（ヤングコーン） かぶの水晶煮 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁（しめじ）	ふりかけ御飯（たらこ） 焼きそば 蒸ししゅうまい(肉) なすの揚げ浸し（冷） 味噌汁（麴） 	御飯 牛肉とれんこんの煮物 いんげんソテー カリフラワーのマヨ和え 味噌汁（ほうれん草）	木の葉丼 オクラの梅ドレ和え 味噌汁（なめこ） 果物(柿)
夕食	御飯 白身魚のムニエル 添え（オクラ） かぼちゃのいとし煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁（揚げ） 	御飯 豚肉と茄子の煮物 キャベツ炒め もずく酢 味噌汁（えのき）	御飯 牛肉のスタミナ炒め がんも煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（たけのこ）	御飯 豆腐チャンプル ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁（ごぼう） 	御飯 白身魚の南蛮漬け 里芋の田舎煮 春菊の和風和え 味噌汁（もやし）	御飯 タンドリーチキン 添え（人参グラッセ） きのこソテー 大根のドレ和え コンソメスープ（コーン）	御飯 赤魚の酒蒸し 添え（白ねぎ） 三色豆煮 白和え 味噌汁（かぼちゃ） 

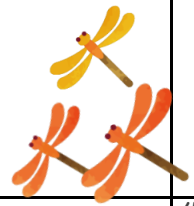
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 10月

献立表



	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）	
朝食	白粥 漬物 かぶの煮物 果物（黄桃缶） 	食パン ジャム カリフラワーサラダ 牛乳 果物（みかん缶）	白粥 漬物 ピーマン炒め 果物（パイン缶）	バターロール ジャム いんげんとベーコンソテー 牛乳 ヨーグルト（イチゴ） 	白粥 漬物 チンゲン菜の煮物 果物（白桃缶）	白粥 漬物 炒り卵 果物（洋なし缶）	
昼食	御飯 麻婆茄子 チヂミ ぜんまいのナムル 中華スープ（チンゲン菜）	御飯 メンチカツ 添え（キャベツ） れんこんのオランダ煮 海藻サラダ 味噌汁（玉葱） 	御飯 マーマレードチキン 添え（バジルスパ） 大根のコンソメ煮 小松菜の和え物 味噌汁（麴）	秋の実りカレー 漬物（福神漬） 野菜サラダ 杏仁豆腐	御飯 鶏の治部煮 ほうれん草じゃこ炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁（わかめ） 	御飯 豆腐ハンバーグ（みぞれあん） 添え（スナップエンドウ） かぼちゃ煮 オクラのポン酢和え 味噌汁（小松菜） ココアムース	
夕食	御飯 塩だれチキン 添え（アスパラ） さつまいも煮 白菜のドレ和え 味噌汁（えのき） 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え（ふき） 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え 味噌汁（もやし）	御飯 牛肉の甘辛炒め 高野煮 オクラのドレ和え 味噌汁（大根菜）	御飯 鮭の塩焼き 添え（ししとう） 五目大豆煮 しろ菜の和え物 味噌汁（なす） 	御飯 牛肉の味噌炒め ふきの煮物 ごぼうサラダ 清汁（そうめん）	御飯 豚肉としめじの生姜煮 ちくわ磯辺揚げ ひじきサラダ 味噌汁（たけのこ）	

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。