

令和7年10月 献立表

☆… 新メニュー No. 1

|    | 1 (水)                                                                 | 2 (木)                                                      | 3 (金)                                                               | 4 (土)                                                             | 5 (日)                                                       | 6 (月)                                                     | 7 (火)                                                                | 8 (水)                                          | 9 (木)                                                         | 10 (金)                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>うの花炒り<br>アスパラガスのツナ和え<br>漬物(桜漬) 327                   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>白菜のゆかり和え<br>のりつくた煮 362            | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>かにつみれの煮物<br>金時豆<br>ふりかけ(さけ) 395                    | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>玉ねぎのおかか和え<br>漬物(たくあん) 344             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐の寄せ煮<br>オクラのポン酢風味<br>金山寺味噌 314         | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>五目豆<br>なすの辛子和え<br>漬物(きゅうり) 360           | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ひじきの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ和え<br>漬物(桜漬) 332              | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>厚揚げの煮物<br>ごぼうサラダ<br>昆布佃煮 401  | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>お魚豆腐の煮物<br>青菜と昆布のおひたし<br>ふりかけ(かつお) 360       | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>キャベツの和え物<br>梅びしお 382   |
| 昼食 | ご飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>もやしとハムのコンソメソテー<br>きゅうりのドレッシング和え<br>みそ汁<br>バナナ 563 | ご飯<br>鶏肉のゆず胡椒焼き<br>チンゲンサイのソテー<br>大根サラダ<br>漬汁<br>レモンゼリー 530 | ご飯<br>豚肉のねぎみそ焼<br>かぼちゃの煮付<br>キャベツのツナ和え<br>かきたま汁<br>フルーツ(もも、みかん) 596 | ご飯<br>さばの香味焼<br>小松菜とベーコンの炒め物<br>もやしの中巻和え<br>みそ汁<br>ベリーミックスゼリー 552 | ご飯<br>ポークチャップ<br>スパソテー<br>アスパラのドレッシング和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト 540 | ご飯<br>赤魚粕漬焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>春菊のなめたけ和え<br>みそ汁<br>りんごゼリー 516 | ご飯<br>揚げ出し豆腐のなめこあんかけ<br>チンゲン菜のオースターソース炒め<br>棒棒鶏サラダ<br>みそ汁<br>バナナ 600 | *<br>ちゃんぽん<br>ギョーザ<br>小松菜の辛子和え<br>ヨーグルト<br>661 | ご飯<br>鮭のみそマヨネーズ焼<br>とうがんのかにあんかけ<br>白菜のおかか和え<br>漬汁<br>オレンジ 508 | *<br>キーマカレー<br>チキンナゲット<br>根みつばと玉ねぎのお浸し<br>ミルクプリン 742 |
| 間食 | まがりせんべい ココアムース<br>リンゴジュース                                             | 焼きプリンタルト 青りんごゼリー<br>カフェオレ                                  | どら焼きカスタード オレンジゼリー<br>グリーンティー                                        | 源氏パイ ストロベリーゼリー<br>麦茶                                              | * *<br>オレンジジュース                                             | ととやき レモンゼリー<br>ミルクティー                                     | クレープ いちご ライチゼリー<br>白桃ジュース                                            | チョコイス ラフランスゼリー<br>レモンティー                       | 《セレクト》 杏仁豆腐<br>マスカットジュース                                      | ぼたぼた焼き 抹茶プリン<br>カフェオレ                                |
| 夕食 | ご飯<br>豚肉と卵の炒め物<br>れんごんの煮付け<br>さつまいものごま和え 562                          | ご飯<br>ビザ風白はんぺん<br>茄子のそぼろ煮<br>長芋のわさび和え 466                  | ご飯<br>ねばるのごま焼き<br>菜の花の炒め物<br>カリフラワーのマヨ和え 427                        | ご飯<br>牛肉のスタミナ炒め<br>さつまいものレモン煮<br>いんげんの生姜和え 512                    | ご飯<br>タラの揚げ焼き<br>炒り卵<br>大根の和え物 510                          | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>もやしのカレー炒め<br>セロリと玉ねぎの和え物 495         | ご飯<br>牛肉の甘辛炒め<br>山菜の煮物<br>長芋のゆかり和え 495                               | ご飯<br>ほっけの照り焼き<br>なすの炒め物<br>温泉卵 517            | ご飯<br>鶏肉と長芋の煮付<br>チンゲン菜の炒め物<br>大根のピーナッツ和え 479                 | ご飯<br>さわらの幽庵焼<br>さつまいもの甘煮<br>ブロッコリーの和風ドレ和え 449       |

|    | 11 (土)                                                         | 12 (日)                                                        | 13 (月)                                                              | 14 (火)                                                           | 15 (水)                                                   | 16 (木)                                                  | 17 (金)                                                                     | 18 (土)                                                       | 19 (日)                                                                 | 20 (月)                                              |
|----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>金平ごぼう<br>白菜の梅肉和え<br>ふりかけ(たらこ) 368             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>えびつみれの煮物<br>ふきのお浸し<br>かつお節味噌 307             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>きゅうりのドレッシング和え<br>山椒ちりめん 321             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>金時豆<br>漬物(きゅうり) 426                 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>小松菜のおかか和え<br>漬物(しば) 325     | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ひじきの煮物<br>れんごんのドレ和え<br>梅びしお 368        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>里芋のゆずあんかけ<br>なます<br>のりつくた煮 348                            | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>金平ごぼう<br>長芋のゆかり和え<br>もろみ風味噌 351             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切干大根の煮物<br>春菊のポン酢和え<br>漬物(きゅうり) 587                   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>いんげんのごま和え<br>ふりかけ(たまご) 422 |
| 昼食 | ご飯<br>めばるのポン酢かけ<br>なすの煮物<br>きゅうりのマヨネーズ和え<br>みそ汁<br>グレープゼリー 461 | ご飯<br>鶏肉のねぎ焼き<br>長芋とぼたての煮物<br>春菊の辛子和え<br>漬汁<br>フルーチェ(いちご) 572 | ご飯<br>揚げつけカレイ<br>いんげんの炒め物<br>筍のゆず胡椒和え<br>ニラ玉スープ<br>フルーツ(もも、みかん) 621 | ご飯<br>豚肉の梅肉焼き<br>チンゲン菜の炒め物<br>キャベツの塩昆布あえ<br>みそ汁<br>ストロベリーゼリー 538 | *<br>ハヤシライス<br>アスパラのソテー<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ寒天<br>プリン 664 | *<br>焼きそば<br>ブロッコリーのソテー<br>白菜のわさび和え<br>中華スープ<br>プリン 484 | 《誕生会》<br>ちらし寿司・漬物<br>刺身盛り合わせ<br>れんこんまんじゅう<br>蕪と柿の和え物<br>茶碗蒸し・マロン・パ・バロア 823 | *<br>天津飯<br>蒸しシューマイ<br>根みつばと玉ねぎのお浸し<br>ワカメスープ<br>オレンジゼリー 621 | ご飯<br>豚肉のソテー・キノコみぞれ酢のせ<br>白菜と生揚げの煮びたし<br>オクラのわさび和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト 587 | *<br>シーフードカレー<br>ミニコロッケ<br>ほうれん草の生姜和え<br>オレンジ 472   |
| 間食 | ソフトエクレア マンゴプリン<br>グリーンティー                                      | * *<br>リンゴジュース                                                | レモンケーキ ココアムース<br>麦茶                                                 | ミニたい焼き 青りんごゼリー<br>ミルクティー                                         | メープルワッフル オレンジゼリー<br>オレンジジュース                             | 味しらべ ストロベリーゼリー<br>レモンティー                                | * *<br>*                                                                   | オレオバナラ レモンゼリー<br>カフェオレ                                       | * *<br>白桃ジュース                                                          | 《セレクト》 ライチゼリー<br>グリーンティー                            |
| 夕食 | ご飯<br>塩製豆腐<br>若竹煮<br>菜の花の胡麻和え 531                              | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>ビーフン炒め<br>水菜と大根の和え物 471                      | ご飯<br>海老と卵の炒め物<br>じゃが芋の煮物<br>ほうれん草のピーナッツ和え 519                      | ご飯<br>赤魚の生姜焼<br>セロリと野菜の炒め物<br>春雨の中華風酢の物 415                      | ご飯<br>鶏肉の香味焼<br>大根の煮物<br>オクラの生姜和え 453                    | ご飯<br>あじの煮付<br>茄子の炒め物<br>胡瓜の青じそドレ和え 433                 | ご飯<br>つみれの山椒炒め<br>小松菜とベーコンの炒め物<br>もやしのナムル 513                              | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>山菜の煮物<br>カリフラワーのピーナッツ和え 398                 | ご飯<br>カレイの胡麻焼<br>トマトのチーズ焼き<br>もずくの酢の物 387                              | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>なすの甘辛炒め<br>もやしの和え物 527             |

令和7年10月 献立表

☆… 新メニュー No. 2

|    | 21 (火)                                                       | 22 (水)                                                | 23 (木)                                                    | 24 (金)                                                  | 25 (土)                                                 | 26 (日)                                                        | 27 (月)                                          | 28 (火)                                                | 29 (水)                                                           | 30 (木)                                            |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>笹かま煮<br>マカロニサラダ<br>鯛味噌 364                  | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ミートボールのケチャップソテー<br>キャベツの彩酢物 353      | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>うの花炒り<br>オクラのゆかり和え 332                   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ごぼうのうま煮<br>なすの生姜和え 314                 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>いんげんのおかか和え 305             | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>菜の花の和え物 371                     | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>アジの塩焼き<br>ほうれん草のごま和え 333       | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切干大根の煮物<br>アスパラのドレッシング和え 338         | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>がんもどきの含め煮<br>青菜と昆布のお浸し 353                      | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>里芋の大豆クリーム煮 444       |
| 昼食 | ご飯<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのソテー<br>かぼちゃのサラダ<br>コンソメスープ<br>杏仁豆腐 653 | *<br>きしめん<br>かき揚げ<br>白菜のわさび和え<br>コーヒゼリー 492           | ご飯<br>麻婆豆腐<br>シュウマイ<br>セロリと野菜の和え物<br>ワカメスープ<br>ピーチゼリー 628 | *<br>豚玉井<br>枝豆とさつま揚げの中巻炒め<br>大根の塩昆布和え<br>みそ汁<br>りんご 716 | ご飯<br>クリームシチュー<br>ほうれん草のバター炒め<br>野菜サラダ<br>マスカットゼリー 595 | ご飯<br>鯖の西京焼<br>もやしとニラのソテー<br>ふきのお浸し<br>きのこ汁<br>ブルーチェ(みかん) 505 | *<br>けんちゃんうどん<br>五目卵焼き<br>オクラのポン酢風味<br>プリン 889  | ご飯<br>肉豆腐<br>チンゲン菜のソテー<br>じゃがいもの明太和え<br>清汁<br>バナナ 639 | ご飯<br>メンチカツ<br>とうがんのかにあんかけ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁<br>グレープゼリー 583 | *<br>チキンカレー<br>華風炒め<br>もやしのゆかり和え<br>フルーツヨーグルト 591 |
| 間食 | 焼きドーナツ いちご ラフランスゼリー<br>麦茶                                    | クレープ チョコ 杏仁豆腐<br>マスカットジュース                            | パウムクーヘン 抹茶プリン<br>ミルクティー                                   | クリームコンフェ マンゴプリン<br>オレンジジュース                             | 雪の宿 ココアムース<br>レモンティー                                   | * *<br>リンゴジュース                                                | もみじ饅頭 青りんごゼリー<br>カフェオレ                          | ムーンライト オレンジゼリー<br>グリーンティー                             | まがりせんべい ストロベリーゼリー<br>白桃ジュース                                      | 抹茶ワッフル レモンゼリー<br>ミルクティー                           |
| 夕食 | ご飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>アスパラ炒め<br>水菜と蟹カマの和え物 434                  | ご飯<br>蒸し野菜と豚肉のごまだれかけ<br>さつまいもの甘煮<br>ほうれん草のピーナッツ和え 502 | ご飯<br>筑前煮<br>小松菜のソテー<br>カリフラワーサラダ 518                     | ご飯<br>ほっけの照り焼き<br>もやしのコンソメソテー<br>長芋の和え物 439             | ご飯<br>鮭の香味焼き<br>れんこんの煮付<br>キャベツのピーナッツ和え 468            | ご飯<br>豚肉のさっぱり焼き<br>茄子の甘辛煮<br>白菜の梅肉和え 505                      | ご飯<br>厚揚げのねぎ味噌焼き<br>いんげんのソテー<br>玉ねぎとコーンの和え物 688 | ご飯<br>海老のオイスターソース炒め<br>筍の土佐煮<br>きゅうりの酢の物 639          | ご飯<br>さばのみそ煮<br>菜の花の炒め物<br>さつまいものごまドレ和え 583                      | ご飯<br>卵巾着<br>れんこんの金平<br>小松菜の辛子和え 591              |

|    | 31 (金)                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>かにつみれの煮物<br>ふきのお浸し<br>漬物(たくあん) 330           |
| 昼食 | ご飯<br>エビマヨネーズ炒め<br>じゃが芋の煮物<br>キャベツの青しそ風サラダ<br>みそ汁<br>オレンジ 559 |
| 間食 | 《セレクト》 ライチゼリー<br>マスカットジュース                                    |
| 夕食 | ご飯<br>牛肉と筍の炒め物<br>なすと油揚げの甘辛煮<br>春雨の酢の物 523                    |