



令和8年10月予定献立表



10月行事食・手作りおやつ		木	金	土
2日おやつ 生ドーナツ		1	2	3
6日昼食 手作りしゅうまい		朝食 ご飯 枝豆しんじょうの煮物 ポテトサラダ 昆布の佃煮 味噌汁（わかめ・ねぎ）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 春菊の磯和え 味噌汁（なす・いんげん）	ご飯 魚河岸揚げの煮物 菜の花とかまぼこの和え物 鯛みそ 味噌汁（えのき・ねぎ）
8日昼食 握りずし		朝食 赤飯 サンマの塩焼き さつま芋の煮物 小松菜のわさび和え	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティーナポリタン ほうれん草のおかか和え	ご飯 カレイのムニエル 大豆の煮物 小松菜の梅かつお和え
13日おやつ 誕生日ケーキ		夕食 ご飯 肉じゃが ぜんまいとさつま揚げの煮物 おくらの浸し	麦飯 サワラの照り焼き いんげんと卵のマヨ炒め とろろ	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮奴 ブロッコリのおかか和え
20日昼食 えびず講		夕食 牛乳 黒糖饅頭	牛乳 手作り生ドーナツ	牛乳 甘酒
21日昼食 プロデュース（手作り餃子）		エネルギー 1430kcal 蛋白質 42.6g 脂質 38.7g 炭水化物 213.4g 食塩 4.9g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.5g 炭水化物 224g 食塩 6.5g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.7g 炭水化物 177.2g 食塩 4.2g
26日おやつ シュークリーム				
30日昼食 ハロウィーンブッフェ				



	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン りんごジャム オムレツ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	雑炊 ニシンの甘露煮 ほうれん草の浸し 梅干し	ご飯 厚揚げ煮物 キャベツと竹輪の和え物 梅干し 味噌汁（ほうれんそう・玉ねぎ）	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 大根サラダ コーンポタージュ	ご飯 ミートボール ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 えびつみれの煮物 小松菜のおかか和え 昆布の佃煮	ご飯 チキンボールの煮物 小松菜のなめ茸和え 桜田夫
昼食	ご飯 鮭のマネズ 焼き なすの揚げ浸し 春菊の辛し和え	けんちんうどん フライドチキン いんげんの胡麻和え	ご飯 エビチリ 手作りしゅうまい 春雨サラダ	豚丼 もやしの三色炒め 漬物（たくあん）	にぎり寿司 茶碗蒸し すまし汁（花ふ・みつば） 柿	ソース焼きそば 錦糸焼売 中華スープ 杏仁豆腐	サンドイッチ カニサラダ コーンポタージュ ヨーヒーゼリー
夕食	ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい もやしとザーサイのサラダ	ご飯 豚肉の和風玉ねぎソース チンゲン菜と油揚げの煮浸し 三色煮豆	ご飯 あじの南部焼 さつま芋のレーズン煮 いんげんのサラダ	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の甘煮 菜の花のからし和え	ご飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ がんもの煮物 おくらの辛子和え	菜飯 おでん 春菊のピーナッツ和え 煮豆	ご飯 鶏のおろしポン酢 かぼちゃのいとこ煮 菜の花とかまぼこのわさび和え
10時3時	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
	セレクト	サッポロポテト	白玉あずき	せんべい	どら焼き	ふかし芋	厚切りバウムチョコ
	エネルギー 1382kcal 蛋白質 44.2g 脂質 45.8g 炭水化物 189.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 53.2g 脂質 45.5g 炭水化物 180.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.6g 炭水化物 214.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 47.9g 脂質 43.8g 炭水化物 183.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34g 炭水化物 205.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 45g 脂質 35g 炭水化物 208.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 51.6g 脂質 35.1g 炭水化物 210.7g 食塩 6.1g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜の磯和え 金山寺みそ 味噌汁（麩・ねぎ）	雑炊 ししゃも甘露煮 ブロッコリの浸し 梅干し	ご飯 じゃが芋の煮物 いんげんのピーナッツ和え 昆布の佃煮 味噌汁（わかめ・ねぎ）	あんぱん・クリームパン 目玉焼き マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 卵の花の炒り煮 いんげんの胡麻和え 鯛みそ 味噌汁（なす・ねぎ）	ご飯 チキンボールのコンソメ煮 ブロッコリーの和風マヨ ふりかけ 味噌汁（わかめ・ふ）	食パン りんごジャム ミートオムレツ ポテトサラダ コーンポタージュ
昼食	ボークカレー 春雨サラダ ヨーグルト和え	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ（しいたけ） 手作りプリン	ご飯 豚肉の焼き肉風 卵豆腐のかにあんかけ 菜の花の胡麻和え	ご飯 ミートローフ ハッシュドポテト 海草サラダ	ご飯 ミックスフライ スパゲティーナポリタン きゅうりとかにの酢の物	栗ごはん いわしの梅しそ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 春菊の白和え	ご飯 鶏と野菜の甘酢あん 刻昆布の煮物 白菜の浸し
夕食	ご飯 タラの塩麹焼 煮奴 おくらのおかか和え	ご飯 揚げ出し豆腐のえびあんかけ さつま芋のきんぴら もやしの梅だレサラダ	ご飯 ブリ大根 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 じゃが芋としらたきの煮物 小松菜の生姜和え	ご飯 魚の野菜蒸し 大豆の煮物 もやしとちくわのマヨ和え	ご飯 豚肉のがーリックソテー 卵豆腐のえびあんかけ タラの梅かつおあえ	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え
10時3時	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳
	やわらかおかき	セレクト	手作りケーキ	レモンケーキ	バナナオムレツ	かっぱえびせん	葛まんじゅう
	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.6g 脂質 38.1g 炭水化物 195.0g 食塩 5.7g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 44.9g 脂質 37g 炭水化物 208.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 54.2g 脂質 48.4g 炭水化物 204.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 40.5g 脂質 43.4g 炭水化物 175.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 71.7g 脂質 40.2g 炭水化物 217.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.3g 炭水化物 192.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 48g 脂質 34.1g 炭水化物 229.4g 食塩 5.9g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 納豆 えび大根 チンゲン菜の中華和え 味噌汁（えのき・ねぎ）	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 ブロッコリのおかか和え のり佃煮	ご飯 さつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 桜田夫	あんぱん・チョコレート スクランブルエッグ スパゲティーサラダ	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレ和え うめびしお 味噌汁（なす・油揚げ）	食パン イチゴジャム ミートボール マカロニサラダ コーンポタージュ
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のしらす和え	きつねそば コロケ わかめの酢の物 ぶどう	ご飯 サンマの塩焼き ひじきの煮物 小松菜ごま和え けんちん汁	チャーハン 手作り焼き餃子 棒棒鶏 中華スープ りんご	ちゃんぽん麺 錦糸焼売 春菊のナムル風	ご飯 すきやき 温泉卵 おくらのしらす和え	ご飯 太刀魚のムニエル 焼きなす 菜の花の和え物
夕食	ご飯 鰯のもと焼き きんぴらごぼう 三色煮豆	ご飯 鶏肉とキャベツの生姜焼き じゃが芋のソース炒め 手作りスパゲティーサラダ	ご飯 豚肉のがー風味 なすの煮浸し チンゲン菜のしらす和え	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 里芋とわかめの煮物 いんげんえのきの浸し	きのこごはん さばのレモン焼き ふろふき大根 菜の花と蒲鉾の和え物	ご飯 蒸しタラのきのこソース えびしゅうまい きゅうりの梅かつお	ゆかりごはん 擬製豆腐 刻昆布と大豆の煮物 キャベツの昆布和え
10時3時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	チョコバナナ	たい焼き	おしるこ	イチゴプリン	手作り蒸しパン	クレープ	ロールケーキパニラ
	エネルギー 1359kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.1g 炭水化物 186.3g 食塩 3.6g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 46.9g 脂質 37.6g 炭水化物 216.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.6g 脂質 50.7g 炭水化物 188.9g 食塩 5g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 48.5g 脂質 44.5g 炭水化物 206.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.0g 炭水化物 180.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35.5g 炭水化物 197.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 48.7g 脂質 42.7g 炭水化物 193.6g 食塩 6.4g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	雑炊 ワサビの生姜煮 ほうれん草のゆかり和え 梅干し	ご飯 車麩の煮物 キャベツの胡麻和え 鯛みそ 味噌汁（わかめ・ふ）	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリのおかか和え のり佃煮 味噌汁（卵・小町麩）	あんぱん・チョコレート オムレツ かぼちゃサラダ	ご飯 彩り野菜の卵焼き ほうれん草の浸し 梅びしお 味噌汁（なす・いんげん）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 春菊のお浸し	ご飯 つみれの煮物 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁（えのき・にんじん）
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根のほっこり煮 いんげんの生姜和え すまし汁（蒲鉾・みつば）	ご飯 さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 小松菜のなめ茸和え	キーマカレー 野菜サラダ キウイフルーツ	肉うどん 大学芋 チンゲン菜の浸し オレンジ	菜飯 鶏照り焼き ひじきの煮物 菜の花のピーナッツ和え	オムライス 手作りかぼちゃコロケ ジュリエンスープ キウイフルーツ	麦飯 とんかつ 大根の煮物 とろろ
夕食	ご飯 豚肉の青紫蘇風味 小松菜の炒め物 うぐいす豆	ご飯 鶏のソース照り焼き 切干大根の煮物 手作りスパゲティーサラダ	ご飯 豚肉の野菜巻き きんぴらごぼう 春菊のお浸し	ご飯 さばの塩焼き 刻昆布の煮物 きゅうりと麩の酢の物	ご飯 ハンバーグ ハッシュドポテト 海草サラダ	ご飯 豆腐とえびの中華うま煮 切干大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 たらと春雨の中華あんかけ かにしゅうまい 白菜のゆずみそ和え
10時3時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳
	せんべい	手作りシュークリーム	セレクト	もみじ饅頭 クリーム	キャラメルコーン	エクレア	手作りかぼちゃプリン
	エネルギー 1375kcal 蛋白質 54.8g 脂質 38.3g 炭水化物 189.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 52g 脂質 34.8g 炭水化物 212.9g 食塩 4.5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 46.7g 脂質 48.8g 炭水化物 210.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 42.7g 脂質 50.4g 炭水化物 188.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 46.2g 脂質 41.5g 炭水化物 190.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 43.6g 脂質 40.6g 炭水化物 201.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.9g 炭水化物 216.9g 食塩 6g