

2026年10月度 献立表(常食一昼食一基本食)

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				ごはん 白身魚のとろろ蒸し レンコン金平 いんげんの酢味噌和え すまし汁（ほうれん草・人参）	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ぜんまい炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁（巻麴・ネギ）	ごはん ミックスコロッケ 白菜とハムの洋風炒め 大豆サラダ コンソメスープ（もやし・しめ
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 鮭の石狩煮 金平ごぼう 青菜の柚子和え 抹茶ゼリー	ごはん 豚と野菜の蒸し焼きおろしあん こんにゃくのピリ辛炒め オクラのお浸し 味噌汁（おつゆ麴・わかめ）	ごはん 麻婆豆腐 小籠包 もやしの塩ナムル 中華スープ（なると・にら）	ごはん ホッケの塩焼き 五目ひじき煮 春雨の酢の物 味噌汁（花麴・大根葉）	チキンカレー 漬物（福神漬け） ミモザサラダ フルーツ（りんご）	ごはん 揚げカレイの甘酢あんかけ 茄子の田舎煮 青菜のおかか和え 味噌汁（里芋・ネギ）	肉うどん 山菜の白和え フルーツカクテル
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 鶏肉と里芋の煮物 じゃこピーマン 豆苗ともやしの和え物 かき玉汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ（玉ねぎ・パセ	ごはん 太刀魚のおろし煮 切り昆布と大豆の煮物 青菜の錦糸和え すまし汁（花麴・大根葉）	ごはん 五目玉子焼き 冬瓜のカニあんかけ 水菜と白菜のぼん酢和え 味噌汁（牛蒡・ネギ）	ごはん チキンカツ 切干大根の煮物 オクラの塩昆布和え すまし汁（おつゆ麴・ねぎ）	ごはん 焼きアジの南蛮漬け レンコンとこんにゃくのピリ辛 南瓜のサラダ 中華スープ（豆腐・わかめ）	里芋ご飯 豚しゃぶのごまだれかけ ふろふき大根 三色ピーマンのお浸し すまし汁（竹の子・ねぎ）
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん チキンのラタトゥーユ かぶのコンソメ煮 チンゲン菜の和え物 コーンスープ	ごはん カレイの生姜焼き 高野豆腐の玉子とじ ブロッコリーゆかり和え 味噌汁（巻麴・大根葉）	ハヤシライス マッシュポテト 温野菜サラダ フルーツ（オレンジ）	ごはん 鯖の西京焼き 五目きんぴら ほうれん草の辛子和え すまし汁（とろろ昆布・ネギ）	鶏みぞれそば チンゲン菜のポン酢和え 牛乳寒天	ごはん 豚肉とレンコンの甘辛炒め 三色ピーマンの炒り煮 もずく酢 味噌汁（冬瓜・ネギ）	ごはん アジフライ なすチリ ふきのピーナッツ和え スープ餃子（ねぎ）
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 竹の子の金平 さつま芋のレモン煮 すまし汁（えのき・わかめ）	ごはん スペイン風オムレツ 冬瓜とツナの煮物 ごぼうサラダ コンソメスープ（もやし・コー	桜海老と生姜のご飯 鯖のれんこん蒸し 竹輪の磯辺揚げ 切干大根のごまぼん酢和え 味噌汁（おつゆ麴・ネギ）	ごはん 鶏肉の唐揚げ 明太炒り豆腐 チンゲン菜と人参のナムル 中華スープ（木耳・玉ネギ）	ごはん メバルの梅焼き ビーフンの炒め物 キャベツと昆布の和え物 すまし汁（湯葉・ねぎ）	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 長芋の白煮 小松菜の辛子和え 味噌汁（牛蒡・大根葉）	シーフードピラフ パンプキンシチュー 温野菜サラダ フルーツ（梨）