

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	つみれと野菜の白みそ仕立て いんげんごまあえ ご飯・味噌汁	タラの野菜あんかけ カリフラワーのカレー炒め ふきの白煮 ご飯・味噌汁	豚キムチ 豆腐のねばねばサラダ れんこんと切干大根煮 ご飯・中華スープ
2	木	オムレツ 野菜ソテー ご飯・味噌汁	煮込み豆腐ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 豆サラダ ご飯・コンソメスープ	豚のねぎ天 ポン酢 ごぼうの煮物 野菜ツナ和え ご飯・味噌汁
3	金	肉じゃが 野菜カニサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの梅煮 大根のそぼろ煮 青菜の酢味噌あえ ご飯・すまし汁	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カラフルピーマンソテー 人参の胡麻和え ご飯・味噌汁
4	土	鮭の塩焼き 切干大根コンソメ煮 ご飯・味噌汁	ちらし寿司 茄子の南蛮 さつま揚げのあっさり煮 すまし汁	ゆで豚のゴマダレ じゃが芋の煮物 絹さや卵炒め ご飯・味噌汁
5	日	ごぼう巻き 胡瓜と若布の酢の物 ご飯・味噌汁	鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル れんこんサラダ ご飯・味噌汁	ホキのマヨネーズ焼き 里芋の煮物 キャベツの香味和え ご飯・味噌汁
6	月	ウインナー チンゲン菜のソテー ご飯・味噌汁	行事食～十五夜～	ミックスフライ 竹の子の煮物 オクラのゆかり和え ご飯・味噌汁
			お月見牛丼 だんごのあんかけ 蒸し鶏の梅肉和え すまし汁	
7	火	白はんぺんと山菜の煮物 人参しりしり ご飯・味噌汁	鮭の南蛮漬け 厚揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯・味噌汁	豆腐ステーキ肉味噌がけ 大根のかにあん スパサラダ ご飯・すまし汁
8	水	竹輪炒め煮 浅漬け風 ご飯・味噌汁	カレーライス 小松菜とえびのソテー 海藻サラダ	サバの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨酢の物 ご飯・味噌汁
9	木	ハムステーキ もやし高菜炒め ご飯・味噌汁	鮭のガリバタ のっぺい煮 インゲン塩昆布あえ ご飯・味噌汁	酢豚風肉団子 バンバンジー風和え物 こんにゃくの炒め煮 ご飯・中華スープ
10	金	稲荷の煮付け ピーマンのツナ炒め ご飯・味噌汁	豚肉のうま塩炒め 煮豆 ほうれん草のさっぱり和え ご飯・味噌汁	鶏の竜田揚げ じゃが芋の千切り炒め アスパラサラダ ご飯・味噌汁
11	土	団子の煮物 小松菜の西京和え ご飯・味噌汁	鶏肉のトマト煮 ツナ大根 ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ	赤魚の煮付け 焼きビーフン 豆腐の彩りあんかけ ご飯・味噌汁
12	日	はんぺんのみぞれ煮 竹輪の炒り煮 ご飯・味噌汁	カレイ塩焼き がんも煮付け オクラのナムル ご飯・味噌汁	牛すき煮 いんげんとエビの炒め物 野菜サラダ ご飯・味噌汁
13	月	納豆 芋煮 ご飯・味噌汁	とんかつ 五色和え きんぴらごぼう ご飯・味噌汁	鶏のはちみつ焼 卵の花 大根のゆずあえ ご飯・味噌汁
14	火	スクランブルエッグ クリーム煮 ご飯・味噌汁	サバのピリ辛煮 竹の子と高菜の炒め物 チンゲン菜の黒ゴマ和え ご飯・すまし汁	麻婆豆腐 焼売 温野菜サラダ ご飯・中華スープ
15	水	ハムソテー 南瓜ソテー ご飯・味噌汁	鶏肉のバジル焼き れんこんのソテー マカロニサラダ ご飯・コンソメスープ	さわらの甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯・味噌汁



令和7年10月献立表(後半)



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	木	オムレツ ブロッコリーとハムの炒め物 ご飯・味噌汁	エビカツ 冬瓜の炊き合わせ ほうれん草の煮浸し ご飯・味噌汁	チンジャオロース風 金時豆の煮物 酢の物 ご飯・中華スープ
17	金	ごぼう巻き ぜんまいの煮物 ご飯・味噌汁	赤魚の梅シソダレ ゴーヤきんぴら きのこのナムル ご飯・味噌汁	厚揚げの煮物 大根の土手煮 コールスロー ご飯・味噌汁
18	土	鯖塩焼き 竹輪の煮物 ご飯・味噌汁	親子煮 野菜と春雨の炒め 白和え ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き チンゲン菜の煮浸し 切干大根のサラダ ご飯・味噌汁
19	日	さつま揚げの生姜炒め とろろめかぶ ご飯・味噌汁	ハヤシライス きのこペロンチーノ 野菜サラダ	サワラのごまみそ焼き 山菜の煮物 インゲンのピリ辛炒め ご飯・すまし汁
20	月	ウインナー 豆チャップ ご飯・味噌汁	タンドリーボーク じゃが芋の煮物 野菜ゆかり和え ご飯・味噌汁	おでん カリフラワーかにあん れんこんの煮和え ご飯・味噌汁
21	火	甘辛肉団子 白菜の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉の西京焼き 炒り豆腐 小松菜ときのこの生姜浸し ご飯・すまし汁	サバの煮つけ ひじきの旨煮 ごぼうサラダ ご飯・味噌汁
22	水	茄子とえびおろし 青梗菜とえのき和え物 ご飯・味噌汁	ポークチャップ ブロッコリーバターしょうゆソテー はんぺんサラダ ご飯・コンソメスープ	鶏の山椒焼き 里芋の千草あんかけ 高菜いため ご飯・味噌汁
23	木	ハムステーキ 小松菜のソテー ご飯・味噌汁	ホキの中華あんかけ ふきの信田煮 棒棒鶏風 ご飯・味噌汁	野菜の卵とし きのこソテー 野菜サラダ ご飯・コンソメスープ
24	金	さつま揚げカレー炒め 煮奴 ご飯・味噌汁	とり天 ほうれん草の和え物 こんにゃくの金平 ご飯・味噌汁	鮭の塩焼き ちゃんこ鍋風煮 カラフルピーマンマリネ ご飯・味噌汁
25	土	あじみりん焼き カリフラワーコンソメ煮 ご飯・味噌汁	ハンバーグ 大根といかの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯・味噌汁	八宝菜 春巻き 煮豆 ご飯・中華スープ
26	日	鶏団子 小松菜ツナ煮 ご飯・味噌汁	赤魚の酒蒸し風 高野豆腐の中華煮 オクラのごまあえ ご飯・味噌汁	クリームシチュー コロケ 海藻サラダ ご飯
27	月	ハムマカロニソテー ブロッコリーサラダ ご飯・味噌汁	厚揚げとエビのチリソース 切干大根の煮物 野菜の煮浸し ご飯・味噌汁	カレイの照焼 肉じゃが キャベツの塩麴あえ ご飯・味噌汁
28	火	ポークウィンナー 大根葉の油いため ご飯・味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き がんものあんかけ なすの梅和え ご飯・すまし汁	鶏のさっぱり煮 竹輪のおこのみ揚げ ほうれん草と大根のごまあえ ご飯・味噌汁
29	水	がんもの煮物 白菜の梅おかか和え ご飯・味噌汁	プルコギ丼 温泉卵 れんこんサラダ 中華スープ	メンチカツ きんぴらごぼう オクラとなめこの卸和え ご飯・味噌汁
30	木	ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯・味噌汁	ぶり大根 焼きビーフン 海藻の和え物 ご飯・味噌汁	豆腐の中華炒め 里芋のてり煮 ブロッコリーの辛子和え ご飯・中華スープ
31	金	オムレツ ほうれん草の和風炒め ご飯・味噌汁	鶏肉のバーベキュー焼 ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ ご飯・味噌汁	たらなべ風 鍋しぎ ふきの甘酢あえ ご飯・味噌汁