令和8年10月献立表(前半)

日	曜日	朝　　食	昼　　食	夕　　食
1	木	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 カリフラワーのマスタード炒め 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	金	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	土	肉じゃが 野菜カニサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの梅煮 大根の煮もの 青菜の酢味噌あえ ご飯・すまし汁	鶏と厚揚げの甘辛煮 カラフルピーマンソテー 人参の胡麻和え ご飯・味噌汁
4	日	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 きくらげ卵炒め ご飯・味噌汁
5	月	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	火	ウインナー チンゲン菜のソテー 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	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
7	水	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 いんげんの胡麻和え 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	木	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	金	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	土	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	日	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 スポーツの日	月	はんぺんのみぞれ煮 竹輪の炒り煮 ご飯・味噌汁	ぶり塩焼き がんも煮付け オクラのナムル ご飯・味噌汁	豚すき煮 いんげんとエビの炒め物 野菜サラダ ご飯・味噌汁
13	火	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 卯の花 大根のゆずあえ ご飯・味噌汁
14	水	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	木	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	タラの甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯・味噌汁

令和8年10月献立表(後半)

日	曜日	朝　　食	昼　　食	夕　　食
16	金	オムレツ ブロッコリーとハムの炒め物 ご飯・味噌汁	エビフライ 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	土	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 きんぴら きのこのナムル ご飯・味噌汁	豚肉と大根の土手煮風 厚揚げの炒めもの コールスロー ご飯・味噌汁
18	日	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	月	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 きのこペペロンチーノ 野菜サラダ	タラのごまみそ焼き 山菜の煮物 インゲンのピリ辛炒め ご飯・すまし汁
20	火	ウインナー 豆チャップ ご飯・味噌汁	和風ハンバーグ 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	水	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	木	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 竹輪サラダ 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	金	ハムステーキ 小松菜のソテー ご飯・味噌汁	タラの中華あんかけ ふきの信田煮 棒棒鶏風 ご飯・味噌汁	野菜の卵とじ きのこソテー 野菜サラダ ご飯・コンソメスープ
24	土	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	日	あじみりん焼き カリフラワーコンソメ煮 ご飯・味噌汁	行事食～十五夜～ 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	八宝菜 春巻き 五目豆煮 ご飯・中華スープ
26	月	鶏団子 小松菜ツナ煮 ご飯・味噌汁	クリームシチュー コロッケ 海藻サラダ ご飯	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
27	火	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 キャベツのあえもの ご飯・味噌汁
28	水	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	木	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 ピーマンのソテー 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	金	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	土	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 ポテトサラダ 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