



今月のお楽しみメニュー

2025年10月



**たけのこの
マーボー丼**

たけのこマーボー丼は、温めて
ご飯にかけてください。



ドライカレー

ドライカレーは、温めてご飯に
かけてください。



厚揚げ中華丼

厚揚げ中華丼は、温めてご飯に
かけてください。



**クリーム
シチュー**

※通常みそ汁付きを注文されている
方の、みそ汁は付きません

クリームシチューは、湯煎か鍋に入れて
温めてください。じゃがいもは、温めて
シチューに入れてください



**秋の
ちらし寿司**

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご
飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。
すし酢は少し多めに入っております。皿に
盛り、各種具材を上飾ってください。



**中華風
鶏そばろ丼**

鶏そばろ丼は、そばろ、キャベツ
それぞれを温めてご飯にかけ、
温泉玉子をのせてください。

さつま芋ご飯

だし汁を1人20g (1人0.5合計算)
に通常の水加減を加え軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

炊き込みご飯 (五目)

だし汁を1人20g (1人0.5合計算)
に通常の水加減を加え軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2025年10月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1301	47.0	30.0	209.8	4.5

		日					月					火					水 1日					木 2日					金 3日					土 4日				
朝食	基本食																エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
		1359	49.0	37.7	205.0	4.7											1322	47.8	34.0	207.0	4.2	1288	53.3	22.2	208.5	5.2	1339	44.6	36.3	208.9	4.6					
		ご飯										ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯				
		ペイクドポテト															なすの炒め物					ビーフン炒め					ポテトサラダ（新）									
		ほうれん草のゆず和え															カリフラワーとツナのサワー漬け					ブロッコリーのピーナッツ和え					たけのこの金平									
昼食	基本食											ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯				
												たけのこのマーボー丼					さばの煮付け					親子煮					豚肉と春雨のピリ辛炒め									
												ブロッコリーとベーコンにんにく炒め					付) インゲンの胡麻和え					じゃがいもと竹輪の煮物					かぼちゃのレーズン煮									
												カスレ（フランス煮込み料理）					キャベツと玉子のカレー炒め					ソーセージの酢豚風					切干大根のサラダ									
																	ごぼうのしぐれ煮																			
夕食	基本食											ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯				
												鶏肉のごま味噌焼き					豚のオイスター炒め					さわらの漬け焼き					鶏のハーブ焼き									
												付) ほうれん草のおかか和え					巾着煮					付) 青梗菜の和え物					付) 白菜サラダ									
												ひじきとツナ炒め煮					白菜とかにかまのサラダ					大根とじゃこの煮浸し（さつま揚げ）					青菜とベーコンスープ煮浸し									
												もやしマスタード和え										おくらとササミのサラダ					ごぼうのソテー									
		5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日				
朝食	基本食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
		1329	48.3	32.6	214.3	3.8	1222	45.9	24.3	206.9	4.2	1252	43.7	30.0	203.1	4.2	1301	50.6	31.6	205.3	4.9	1411	46.7	32.7	225.4	4.7	1305	46.7	32.8	208.7	4.1	1272	44.3	29.9	207.6	4.8
		ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯				
		ひじきの五目煮					白菜と春雨炒め					小松菜としらすのゴマ炒め					じゃが芋とツナのクリーム煮					れん根のおかず炒め					昆布とツナの炒り煮					野菜とさつま揚げの炒め物				
		切干ときゅうりの和え物					酢の物（かにかまえのき）					人参とおくらのサラダ					もやしのナムル					いんげんのピーナッツ和え（揚げ入り）					大豆サラダ					きゅうりとちくわのサラダ				
昼食	基本食						ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					炊きこみご飯（五目）A				
												シルバーの西京焼き					ぶりのにんにくしょうゆ焼き					ドライカレー大豆入り（企画・施設）					和風焼肉（豚）					ほっけのちゃんちゃん焼き風				
							豚キムチ炒めA					鶏肉の柚子こしょう照り焼き					付) 白菜の和え物					お芋のサラダ（施設用）					えび団子とわかめのスープ煮					なすの揚げだし				
							里芋のこってり煮					付) インゲンソテー					大根葉と竹輪の玉子とじ					プリン（保育園）					春雨の生姜炒め					小松菜のソース炒め				
							麩とツナの炒め物					キャベツのスープ煮					麻婆春雨																			
夕食	基本食						ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯				
												厚揚げと豚肉のポン酢炒め					すき焼き（豚）					ほきゴマしそ焼き					鶏の照り焼き					豚肉のおろし煮				
												ミンチカツ（保育園）					ブロッコリーとかにかま炒め					付) もやしソテー					付) じゃが芋ソテー					里芋の煮物				
												ほうれん草のごまあえ					ほうれん草のごま浸し					小松菜の煮浸し					切り干し大根ゆず風味					大根の梅和え				
																						コールスロー（みかん）					インゲンのごまマヨネーズ									

2025年10月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1301	47.0	30.0	209.8	4.5

	日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18日				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1232	50.3	17.6	203.8	4.2	1327	42.3	36.0	211.4	4.3	1271	43.1	29.2	210.6	5.5	1303	49.7	26.3	202.3	4.1	1308	40.0	28.5	217.9	4.6	1237	46.3	23.8	212.9	3.6	1259	44.8	23.4	211.4	4.4
朝食	基本食 ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え					基本食 ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 ほうれん草の柚子こしょうバター炒め					基本食 ご飯 インゲンとしらすのソテー 白菜のめんたいこ和え					基本食 ご飯 茄子カレー にら玉炒めD					基本食 ご飯 もやしのチャンプルー 人参ドレッシング和え					基本食 ご飯 いんげんの香味炒め もやしと青梗菜のナムル					基本食 ご飯 鶏肉と玉ねぎの旨煮 揚げ茄子のポン酢かけ				
昼食	基本食 ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の煮びたし いんげんの甘辛炒め					基本食 ご飯 酢豚風（豚） じゃが芋のコンソメ煮 キャベツとめかぶおかか和え					基本食 ご飯 厚揚げ中華丼（肉なし） ポテトベーコン 卵とじ煮					基本食 ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 里芋の煮っころがし きゃべつの和風サラダ					基本食 ご飯 豚肉の五目うま煮 海鮮シュウマイ 金平ごぼう					基本食 ご飯 あじの南蛮漬 高野の卵とじ 里芋のグラタン風					基本食 ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 大根とツナの炒め物				
夕食	基本食 ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 付）キャベツのおかか和え 昆布と切干の炒め煮 酢の物（春雨）					基本食 ご飯 オムレツトマトソース 付）スパ+ブロッコリー 青しそ和え 糸こんにゃくとツナの金平					基本食 ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付）小松菜のソテー きのこのクリーム煮 昆布とツナのサワー漬け					基本食 ご飯 さばの蒲焼 付）ほうれん草の胡麻和え 白菜とあさりの中華煮 洋風切り干し大根					基本食 ご飯 ハンバーグハヤシソース 付）マカロニソテー れんこんのごま煮 白菜のゆず甘酢和え					基本食 ご飯 チンジャオロース（豚） さつま芋のレモン煮 春雨ときゅうりの甘酢和え					基本食 ご飯 かれいの煮付け 付）小松菜ピーナッツ和え キャベツのペペロンチーノ わかめのおかず和え				
	19日					20日					21日					22日					23日					24日					25日				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1296	47.7	35.4	198.5	4.6	1286	50.1	30.9	203.7	4.3	1276	44.2	33.0	203.6	3.8	1286	53.0	19.5	210.4	4.6	1434	44.8	38.6	232.9	4.7	1263	43.1	31.8	203.4	3.6	1348	42.5	22.4	248.1	5.0
朝食	基本食 ご飯 キャベツの白味噌炒め（コーン） ササミとほうれん草のマヨ和え					基本食 ご飯 パスタと野菜のソテー（ツナ） 野菜の甘酢漬け					基本食 ご飯 茄子のトマト煮 カリフラワーのカレー炒め					基本食 ご飯 きぬさやの味噌炒め ほうれん草のじゃこ和え					基本食 ご飯 ごぼう煮物 キャベツの甘酢					基本食 ご飯 白菜の生姜炒め（鶏） ほうれん草とわかめの梅マヨ和え					基本食 ご飯 いんげんとベーコンにんにく炒め きゅうりのたらこ和え				
昼食	基本食 ご飯 豚肉のゴマ焼き 付）ブロッコリー+人参2 厚揚げのおくらおろし煮 白菜の生姜炒め（あさり）					基本食 ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付）ほうれん草の煮浸し きのこことひじきの中華煮物 青菜ソテー					基本食 ご飯 豚肉ときのこの旨煮 大根の煮物 タラモサラダ					基本食 ご飯 さわらのねぎ焼き 付）キャベツレモン和え チリコンカン 切干とツナの炒め物					基本食 ご飯 クリームシチュー（施設） いんげんの炒め煮 きのこことじゃが芋のソテー					基本食 ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 じゃが芋の煮付け れん根の高菜炒め					基本食 散らし寿司（秋施設用） 竹の子のみそ炒め もみじまんじゅう				
夕食	基本食 ご飯 チキンソテーオニオンソース 付）粉ふき芋 青梗菜とじゃこの煮びたし 梅おかか和え					基本食 ご飯 豚のカレー炒め 厚揚げのくず煮（鶏） わかめともやしのごま浸し					基本食 ご飯 赤魚の幽庵焼き 付）青梗菜の玉子とじ スパゲッティサラダ ピリ辛こんにゃく					基本食 ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ かぼちゃのほっくり煮 わかめ和え					基本食 ご飯 豚の生姜煮 付）人参2個 茄子のピリ辛炒め もやしナムル柚子こしょう					基本食 ご飯 シルバーの照り焼き 付）小松菜の和え物 ごぼうときのこの煮物 なすの胡麻和え					基本食 ご飯 高野の和風麻婆 里芋の鳴門煮 えのきとオクラのわさび和え				
	26日					27日					28日					29日					30日					31日									

2025年10月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1301	47.0	30.0	209.8	4.5

		日 26日					月 27日					火 28日					水 29日					木 30日					金 31日					土				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食	1301	45.4	34.7	202.8	5.5	1287	49.3	28.8	205.9	5.0	1369	48.5	37.5	209.4	4.5	1294	44.0	28.2	215.6	6.2	1255	51.9	26.4	199.8	4.5	1309	55.3	34.6	198.1	4.5					
		ご飯 わかめともやしのごま炒め あさりの酢の物					ご飯 スパゲッティナポリタン 昆布豆					ご飯 根菜のたらこ煮 キャベツツナのトマト煮					ご飯 青菜ソテー キャベツのブイヨンスープ煮					ご飯 五目煮豆 人参としめじの甘辛煮					ご飯 ピーマンのコンソメ炒め わかめとツナの酢の物									
	昼食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付) 白菜ソテー 小松菜の卵とじ 大根とツナの煮物					ご飯 カレーの塩焼き 付) インゲンソテー かに風味サラダ じゃが芋の金平					ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋のこってり煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ					さつま芋ご飯C 鶏肉の香草焼き 付) 白菜の和え物 マカロニグラタン風 小松菜の煮浸し					ご飯 ほきの磯辺焼き 付) ほうれん草ソテー 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 白菜の洋風煮びたし					ご飯 中華風鶏そぼろ丼 巾着煮 れんこん柚子こしょう炒め								
夕食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 ミニポトフ キャベツの梅おかか					ご飯 鶏の中華風照り焼き 付) キャベツのおかか和え チンゲン菜の玉子とじ 揚げ茄子のおろし和え					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付) 青梗菜とコーンのソテー 大根サラダ いんげんの塩麹炒め					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 金平れんこん(さつま揚げ) 春雨のごまだレ					ご飯 鶏肉ケチャップ煮 付) いんげんピーナッツ和え キャベツのフレーク炒め あさりとまいたけの玉子とじ					ご飯 ほっけの香味焼き 付) 小松菜ときのこのソテー キャベツと卵のゴマダレサラダ ひじきの煮物 (シンプル)									