

予定献立一覧表

常食

2026年10月1日(木)

～

2026年10月31日(土)

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
朝	パン オムレツ(具)※ カリッパサダ ポタージュスープ 牛乳200ml	御飯 がんもの煮物 鮭フレック 味噌汁 牛乳200ml	パン インナーのコンソメ煮 ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ 白菜と薩摩揚げの煮物 味噌汁 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ 白菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳200ml	パン ポークビーンズ※ マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 野菜つみれの煮物 オクラと山芋のサラダ 味噌汁 牛乳200ml	パン ポトフ フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 いわしのかつお煮 くるみみね※ 味噌汁 牛乳200ml	パン 白菜のミルク煮 タモゴサラダ 牛乳200ml	
昼	御飯 海鮮野菜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ	御飯 鯉の南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の水餃子煮 なすのポン酢かけ 味噌汁	御飯 赤魚のタルタル焼き 高野豆腐の煮物 かぶの酢の物 味噌汁	御飯 豚汁とチヂミの揚げ キャベツサラダ ブドウゼリー コンソメスープ	御飯 青肉肉桂 青菜のナムル 杏仁ムース ワンタンスープ	御飯 さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 漬汁	御飯 チキンカレー 水菜サラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	御飯 麻婆なす えび焼売 野菜の中華和え 春雨スープ	御飯 メバルの煮付け きのこのバター炒め オクラの塩昆布和え けんちん汁	
間	どらやき	レモンケーキ	水まんじゅう	チーズケーキ	チョコレートババロア	今川焼(カスタード)	ロールケーキ	焼きドーナツ(イチゴ)	黒糖蒸しケーキ	紫芋ようかん	
夕	御飯 牛肉のすき煮 卵の花(備蓄品) 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉のピカタ きのこベコンソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 かじきの照り焼き いじきの煮物 もやしのごま和え 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風 じゃが芋の炒め インゲンとピーナツ和え 漬汁	御飯 カレーの柚子風味焼き 里芋の煮ころろがし なめこのおろし和え 味噌汁	御飯 鯖の梅ツ風味焼き 小松菜の辛子と和え エビ団子の煮物 漬汁	御飯 ぎせい豆腐あんかけ れんこん金平 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 昆布の炒め煮 白菜の浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げの煮物 とろろ芋 味噌汁	御飯 チキンソテーとトマトソース ブロッコリーのチヂミ焼き デザートムース(ピナ) コンソメスープ	
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	
朝	御飯 野菜の炒め物※ 金時豆 味噌汁 牛乳200ml	御飯 はんぺんの卵とじ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳200ml	パン インゲン※ ごぼうサラダ※ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 インゲンの炒め煮 納豆 味噌汁 牛乳200ml	パン 大豆とれんこんのトマトソース煮 フルーツ(バナナ) 牛乳200ml	御飯 目玉焼き※ 小松菜のそぼろ炒め 味噌汁 牛乳200ml	パン ポタージュ煮 マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 彩野菜の白い照り焼き インゲンとれんこんの炒め物 味噌汁 牛乳200ml	御飯 鯉バーグ オクラめかぶ 味噌汁 牛乳200ml	パン えびグラタン 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳200ml	
昼	御飯 牛肉の甘辛炒め 冬瓜とツナの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚の甘酢あんかけ 大豆の五目煮 れんこんサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 五目玉子焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ビビンバ丼 温泉卵 杏仁豆腐 わかめスープ	御飯 ハーフマスタードチキン ブロッコリーのソテー オレンジゼリー コンソメスープ	あんかけ焼きそば 餃子 やわらか白玉フルーツ	御飯 鯉の山椒焼き 里芋の煮物 青菜とツナの和え物 味噌汁	御飯 カレーの煮付け ほうれん草の煮浸し 野菜の甘酢漬 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め さつま芋のいとこ煮 もやしの香味和え 味噌汁	御飯 甘酢鶏団子 かニ焼売 もやしのナムル 卵スープ	
間	ドーナツ(イチゴ)	プチケーキ	たい焼き	クレープ	上用饅頭(白)	キャラメルプリン	バウムクーヘン	チーズケーキ	水まんじゅう(柚)	シュークリーム(抹茶カスタード)	
夕	御飯 鯉の塩こうじ焼き ササギとリンゴの甘煮 白菜のなめたけ和え 漬汁	御飯 回鍋肉 エビニラ饅頭 マンゴープリン 中華スープ	御飯 鯉のカレー風味焼き なすの煮浸し 里芋のずんだ和え 漬汁	御飯 さわらの柚子香味焼き 根菜の煮物 白菜の梅しそ和え 味噌汁	御飯 魚の照り焼き 竹輪の煮物 長芋のおかか和え 味噌汁	御飯 鯉の塩焼き 信田煮 白和え 漬汁	御飯 豚肉のポン酢炒め 豆腐田楽 大根のゆず和え 漬汁	御飯 牛肉のきのこ炒め 五目煮 揚げなすの浸し 漬汁	御飯 白身魚のチヂミと粉焼 コールスロー イチゴムース 豆乳スープ	御飯 カジキのバター醤油焼き 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁	
	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝	御飯 赤魚の味噌醤油焼き 昆布と大豆の煮物 味噌汁 牛乳200ml	パン ポトフ フルーツ(洋梨缶) 牛乳200ml	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁 牛乳200ml	パン アンサンブルエッグ 野菜と蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 鯉バーグ 青菜のなめ菜和え 味噌汁 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 さつま芋の甘露煮 味噌汁 牛乳200ml	パン ハムソテー 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳200ml	パン オムレツ(チーズ入り) マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 いわしバーグ 青菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳200ml	パン ブロッコリーのチーズ焼き フルーツ(みかん缶) コンソメスープ 牛乳200ml
昼	御飯 豚肉の野菜炒め 大根とがんもの煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁	御飯 ミートローフ 小松菜とインゲンのチキン ソーサーサラダ コンソメスープ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き 豆の和え物 季節の果物(柿) きのこ汁	ハヤシライス ツナサラダ みかんヨーグルト	御飯 鶏肉のピカタ ほうれん草のバター炒め 野菜のマリネ コンソメスープ	御飯 タラのきのこあんかけ なすの味噌炒め マカロニサラダ 漬汁	そぼろ丼 里芋の煮物 青菜のわさび和え 味噌汁	御飯 海老のツリソース煮 餃子 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鯉の幽庵焼き さつま揚げの炒め物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 肉じゃが エビとインゲン菜炒め もやしの酢の物 味噌汁	御飯 カレーの煮つけ 切干大根の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁
間	きみしぐれ	マドレーヌ	黒ごま団子	今川焼き	ワッフル	黒糖まんじゅう	おからケーキ	エクレア	蒸しケーキ(イチゴ)	どら焼き(抹茶)	かぼちゃババロア
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 いんげんのかか和え 漬汁	御飯 鯉のもろみ漬け 白菜の煮浸し 甘酢生姜和え 豚汁	御飯 豚肉の梅味噌炒め レモンとひじきの煮物 ほうれん草とツナ和え 漬汁	御飯 鯉のみりん醤油焼き 金平ごぼう ブロッコリーの辛子と和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き えび団子の煮物 長芋の二杯酢 味噌汁	御飯 牛肉のにんにく炒め 青菜のピーナツ和え オレンジゼリー 味噌汁	御飯 カレーの粕漬 れんこんの炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のタルタル焼き 厚揚げの煮物 もやしのごま和え 漬汁	御飯 鯉のオオスター炒め 冬瓜とがんもの煮物 小松菜の辛子と和え 味噌汁	御飯 鯉の葱味噌焼き 豆腐のかにかあんかけ 小松菜の辛子と和え 味噌汁	御飯 カレーの煮つけ 切干大根の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁