

				10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	10月4日 土曜日
朝 食	白金の森 献立表 令和7年10月			鮭とたまごのお粥 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 豚汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼 食				◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(パイナップル) 乳酸菌飲料	《旅するランチ～イタリア～》 バターライス 赤魚のアクアパッツァ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	御飯 ミラノ風チキンかつ 付)パスタ ビーンズサラダ デザート(ゼリー) クラムチャウダー	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 デザート(プリン) つみれ汁
夕 食				御飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し オクラの梅肉和え お味噌汁
成分				エネルギー 1497 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 37.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 41.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 40.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 54.3 g 塩分 7.5 g
	10月5日 日曜日	10月6日 月曜日	10月7日 火曜日	10月8日 水曜日	10月9日 木曜日	10月10日 金曜日	10月11日 土曜日
朝 食	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおなか 具沢山のお味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんソテー 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食	《旅するランチ～静岡～》 御飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 ヨーグルト オニオンスープ	《十五夜》 御飯、 芋煮汁 チーズハンバーグ 付)いんげん・マッシュポテト 油麩とれんこんの煮物 お月見饅頭	《旅するランチ～北海道～》 味噌バターラーメン 春巻き フルーツ(マンゴー)	御飯 麻婆豆腐 ツナと白菜の和え物 デザート(ムース) ワントンスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)グリル野菜 真砂炒め フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め レバニラ デザート(ゼリー) 春雨スープ	御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン 豆サラダ デザート(プリン) クリームスープ
夕 食	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 豚汁	御飯 鶏肉の焦し醤油 &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 お味噌汁	御飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁
成分	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 44.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 41.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 50.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 42.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 40.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 37.0 g 塩分 8.0 g
	10月12日 日曜日	10月13日 月曜日	10月14日 火曜日	10月15日 水曜日	10月16日 木曜日	10月17日 金曜日	10月18日 土曜日
朝 食	おむすび(青じそ・白) さわらの西京焼き &野菜炒め 5種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 メヌケの照り焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツマトハヤシソース &ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食	御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 大学芋 フルーツ(キウイ) つみれ汁	御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ) けんちん汁	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれいの煮付け 付)ごぼう、絹さや 春菊の白和え デザート(ゼリー) 塩豚汁	御飯 肉じゃが なすのポン酢和え ヨーグルト 野菜を食べるスープ	ゆかり御飯 ツナ入り卵焼き 和風あん 鶏もつ煮 デザート(プリン) 塩ちゃんこスープ	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ(キウイ) 乳酸菌飲料	チャーシュー丼 温卵のせ 里芋のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
夕 食	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 とろろ お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 豚汁
成分	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 38.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 48.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 37.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 40.7 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 40.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 42.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 48.9 g 塩分 6.3 g
	10月19日 日曜日	10月20日 月曜日	10月21日 火曜日	10月22日 水曜日	10月23日 木曜日	10月24日 金曜日	10月25日 土曜日
朝 食	御飯 赤魚みりん焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおなか 豚汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め ジョア	おむすび(青じそ・白) とりつくね &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 コーンスープ ジョア
昼 食	御飯 あじフライとコロケ 付)キャベツ マカロニサラダ デザート(ムース) さつま汁	御飯 豆腐のチャンプル なすの煮浸し フルーツ(バナナ) ワントンスープ	御飯 たらのタルタル焼き 付)グリル野菜 玉ねぎのマリネ デザート(ゼリー) かぼちゃのスープ	豚丼 グリーンサラダ～人参ソース フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	御飯 サーモンのソテー キノコソース 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル) 野菜を食べるスープ	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ ヨーグルト ワカメスープ	御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ) けんちん汁
夕 食	御飯 親子煮 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 大根なます お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ お味噌汁	御飯 炭火焼チキン～香味ソース &カリフラワーおなか タマゴサラダ 豚汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 46.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 44.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 47.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 54.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 43.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 42.0 g 塩分 6.3 g
	10月26日 日曜日	10月27日 月曜日	10月28日 火曜日	10月29日 水曜日	10月30日 木曜日	10月31日 金曜日	
朝 食	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &カリフラワーおなか ジョア	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 豚汁 ジョア	
昼 食	穴子丼 野菜かき揚げ デザート(プリン) 塩豚汁	◇おむすびランチ おむすび(焼き醤油・味噌) 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし いかとほうれん草の酢味噌和え フルーツ(パイナップル) のっぺい汁	ゆかり御飯 豆腐ステーキ かに入りコロケ デザート(ゼリー) つみれ汁	《ハッピー・ハロウィン！》 オムライス 秋野菜のサラダ パンプキンプリン クラムチャウダー	
夕 食	御飯 麻婆なす ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 とろろ お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	
成分	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 46.1 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 44.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 45.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 45.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 40.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 47.3 g 塩分 7.2 g	