

10月予定献立一覧表



令和 7年10月 1日 ~ 令和 7年10月 5日

	10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)
朝	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(水菜・わかめ) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁(花麴・キヌサヤ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子の炒め煮 カリフラワーとチーズ*サラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ブロッコリーの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 かんモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(ひらたけ・ネギ) 牛乳
昼	御飯 めばるのバジルソース カリフラワーとウィンナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パン缶	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁(さつま芋・ネギ) フルーツ・ミカン缶	御飯 たらきのキノコあんかけ 小松菜の煮浸し かぶの酢の物 味噌汁(葉大根・ごぼう) フルーツ・黄桃缶	御飯 擬製豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青じそ和え すまし汁(カマボコ・水菜) フルーツ・白桃缶	御飯 マンチカツ インゲンとしらすの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース(ラズベリー) 
夕	御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐・ネギ)	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め カリフラワーとピーマンの胡麻マヨ和え すまし汁(麴・トロロ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 三色煮豆 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	御飯 魚(メルルーサ)の漬け焼き 南瓜のレモン煮 かぶの梅和え すまし汁(麴・ネギ)
1日合計	kcal 1407 水分 742.7 g 蛋白質 55.86 g 脂質 45.16 g 食塩相当 7.1 g	kcal 1359 水分 711.1 g 蛋白質 52.42 g 脂質 29.55 g 食塩相当 7.43 g	kcal 1390 水分 817.4 g 蛋白質 54.5 g 脂質 46.86 g 食塩相当 7.57 g	kcal 1428 水分 748 g 蛋白質 59.68 g 脂質 37.77 g 食塩相当 7.24 g	kcal 1433 水分 725.6 g 蛋白質 51.33 g 脂質 39.6 g 食塩相当 6.64 g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。				

弦巻の家



弦巻の家



弦巻の家

弦巻の家

[illegible]

弦巻の家



弦巻の家



弦巻の家

10月予定献立一覧表

令和 7年10月27日 ~ 令和 7年10月 31日



弦巻の家

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え 味噌汁(かぼちゃ・畑菜) 牛乳	御飯 ポテトとウインナーのスープ煮 なすのお浸し 味噌汁(ネギ・モロヘイヤ) 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め インゲンのしらす和え 味噌汁(さつま芋・青梗菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 	
昼	御飯 揚げ魚の野菜あん 大根のそぼろ炒め ゆかり和え(白菜) 味噌汁(なめこ・ごぼう) マンゴーのヨーグルト和え	御飯 牛肉のすきやき風煮物 さつま芋のきんぴら マカロニサラダ すまし汁(麩・ネギ) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の黄金煮(カレイ) カブと鶏の炒め物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(麩・水菜) フルーツ・パン缶	御飯 肉豆腐 冬瓜のホタテ風味あんかけ キュウリとワカメの酢の物 すまし汁(麩・葉大根) リンゴ・ヨーグルト	【ハロウィンメニュー】 ケチャップライス かぼちゃのグラタン カリフラワーのマリネ なすとスッキーニのスープ デザート	
夕	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 付合せ ピーマン、玉ねぎ カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 魚(メバル)のさらさ蒸し 里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁(えのき・オクラ)	御飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜のカレー風蒸し煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 付合せ ごぼう かぼちゃのはちみつ煮 キノのおろし和え 春雨スープ	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋金平 春菊のわさび和え 味噌汁(油揚げ・人参)	
1 日 合 計	kcal 1394 水分 850.4 g 蛋白質 60.24 g 脂質 45.4 g 食塩相当 8.14 g	kcal 1534 水分 823.3 g 蛋白質 56.97 g 脂質 46.56 g 食塩相当 8.05 g	kcal 1349 水分 745.4 g 蛋白質 54.53 g 脂質 34.11 g 食塩相当 8.12 g	kcal 1388 水分 710.1 g 蛋白質 52.27 g 脂質 35.52 g 食塩相当 7.02 g	kcal 1474 水分 703 g 蛋白質 51.4 g 脂質 45.52 g 食塩相当 9.25 g	
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。					