

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
朝	★ 渋谷区 つばめの里・本町東 ★ ★ 令和7年 10月 献立表 ★  ★			御飯 ミートムレツ ホウレン草のなめ茸かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐のソボロアノカ じゃが芋のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 キュウリのドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼				御飯 めばるのバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・ハイン缶	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 青梗菜とアサリの炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 ますの和風ステーキ じゃが芋と竹輪の煮物 カブの酢の物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 メンチカツ いんげんとしらすの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶
おやつ				プチシュー	パンケーキ	ワッフル	いちごゼリー
タ				御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 エビと玉子の塩炒め カブのトマト煮 アスパラのサラダ 中華スープ	御飯 豆腐の五目あんかけ 茄子とピーマンの炒め物 スハゲタイーサラダ 味噌汁	御飯 ホキの煮付け ツナの野菜炒め カブの梅和え 味噌汁
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 ブロッコリーの炒め物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 白菜と人参のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜の煮物 春菊のコマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンペンと野菜煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 タラのハン粉焼 ウインナーの野菜炒め 白菜と人参のサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶	月見うどん じゃが芋のコンソメソテー 青梗菜のお浸し フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 サバのバター醤油風味焼 小松菜のドレッシング和え 根野菜の味噌煮 すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 卵と野菜の塩炒め ブロッコリーのかいあんかけ キュウリの酢の物 すまし汁 フルーツ・黄桃缶	かき揚げそば 鶏肉と大根の照り煮 ポテトサラダ・コーン フルーツ・ハイン缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー キュウリのドレッシングかけ すまし汁 フルーツ・リンゴ	ハヤシライス キャベツの中華ドレッシング 味噌汁 ヨーグルト・フルーツソース
おやつ	あんパン	水羊羹(こしあん)	ピーナッツパン	ぶどうゼリー	ワッフル	プチケーキ	抹茶パンケーキ
タ	御飯 鶏の治部煮 大根のきんぴら オクラのドレッシング和え すまし汁	御飯 ぶり大根 南瓜の小豆煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 里芋の含め煮 モヤシのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 サワラのチリソース風 青梗菜とあさりのうす煮 かぶのお浸し コンソメスープ	御飯 揚げ豆腐 根野菜の旨煮 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 ホキの中華風照焼 付け合せ じゃが芋金平 ホウレン草のナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 青梗菜の炒め物 大根としらすのサラダ 味噌汁
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 蒸なすの生姜和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カンモとカブの煮物 小松菜と干しエビの和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 じゃが芋のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め ホウレン草の中華和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホウレン草の煮浸し 大根の和風和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 アスパラと鶏の和風炒め ブロッコリーのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ますのゆず味噌焼 付け合せ ウインナーの野菜炒め オクラお浸し すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 インゲンとハムのサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 梅入もち麦ご飯の焼鯖丼 キャベツと生揚げの炒め物 蒸し鶏ときのこのサラダ 胡麻味噌汁 ピーズ入りフルーツマリネ	御飯 アジの醤油麹焼 ごぼうの炒り煮 オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 春菊のシラス和え ホタテシュ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 松山鮓 せんざんき 麦味噌汁 オレンジマーマレードゼリー	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 さつまいもとエンドウの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え コンソメスープ フルーツ・黄桃缶
おやつ	プリン	まんじゅう	スイスロール	ケーキ	コーヒーゼリー	パンナコッタ	りんごフルーチェ
タ	御飯 豚肉の柳川風煮 きのこのソテー インゲンの磯和え 味噌汁	御飯 シルバーの煮付け 青梗菜の中華炒め モヤシの甘酢和え 味噌汁	御飯 エビと野菜の卵とじ レコンのマスタード炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁	御飯 鶏肉の照焼 マカロニのトマト煮 キュウリのドレッシングかけ すまし汁	御飯 シルバーの煮付け 里芋のそぼろあんかけ かぶのゆかり和え 味噌汁	御飯 根野菜の炒り煮 つみれの薄くず煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん レコンのきんぴら かぶのサラダ 味噌汁
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	御飯 ミートムレツ オクラのドレッシング和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンペンの煮物 インゲンのクルミ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜とハムのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 モヤシと挽肉の炒め物 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 サケのタルタルソース焼 かぶの味噌煮 茄子のサラダ すまし汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 サワラのボン酢かけ 野菜のコンソメ煮 中華和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 南瓜とエンドウの煮物 キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶	ビビンバ丼 青梗菜とアサリの炒り煮 ブロッコリーのボン酢風味 すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース ひじきの煮物 スハゲタイーサラダ すまし汁 フルーツ・バナナ	五穀御飯 肉豆腐 ごぼうと枝豆の煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	カステラ	抹茶ゼリー	チョコパン	ワッフル	メロンゼリー	たい焼き	杏仁豆腐
タ	御飯 鶏肉の生姜焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し ヒンキ和風サラダ 味噌汁	御飯 サバの塩焼 じゃが芋の煮物 春菊のサラダ すまし汁	御飯 エビと玉子の塩炒め 大根のバター醤油炒め アスパラのサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のオイスターソース炒め もやしとベーコンのソテー 人参サラダ 中華スープ	御飯 マハルのさらさ蒸 フキと里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	御飯 赤肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 ウインナーと野菜のスープ煮 小松菜の中華和え コンソメスープ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	御飯 揚げボールの煮物 オクラの胡麻和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのしそ風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ホタテとウインナーのソテー 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め ホウレン草と蒲鉾のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜のピーナッツ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 シルバーの田楽 ビーフン炒め キュウリとワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のハニーマスタードソース 付け合せ カリフラワーのミルク煮 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 サバの生姜煮 野菜のカレー風味煮 アスパラのサラダ 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	御飯 豚肉のニンク焼 冬瓜のホタテ風味あんかけ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 カルーサの胡麻醤油焼 付け合せ 車麩の煮物 菜の花とメンジのボン酢 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	
おやつ	マンゴープリン	吹雪まんじゅう	プチシュー	どら焼き	ワッフル	南瓜ババロア	
タ	御飯 ホーグソテー・リンゴソース 付け合せ キャベツと生揚げの炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁	御飯 アジの沢煮 付け合せ そぼろ炒め 蒸し茄子のドレッシングかけ すまし汁	御飯 豚肉の香味焼 さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ 中華スープ	御飯 鰻の黄金煮 カブと鶏の炒め物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ハンバーグデミタリソース 南瓜とハムのソテー ビシキ和風サラダ コンソメスープ	御飯 五目炒め 茄子の生姜炒め 野菜サラダ すまし汁	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。