渋谷区 つばめの里 献立表

令和8年　10月

	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
朝					御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのお浸し 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 ﾎｳﾚﾝ草のなめ茸かけ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 茄子の炒め煮 人参ｻﾗﾀﾞ 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼					御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのからし和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	ﾜﾝﾀﾝﾒﾝ じゃが芋と竹輪の煮物 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ･洋梨缶	御飯 魚のｷﾉｺあんかけ 里芋のそぼろあんかけ ｶﾌﾞの酢の物 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶
おやつ					プチシュー	抹茶ゼリー	ワッフル
夕					御飯 めばるのﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め ｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 ｴﾋﾞと玉子の塩炒め ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻ﾏﾖ和え すまし汁
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｿﾃｰ 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｶﾞﾝﾓと野菜の煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 薩摩揚と大根の煮物 ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ハム入り野菜炒め じゃが芋のｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 厚焼卵 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 かぶの洋風煮 ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 擬製豆腐 春雨の旨煮 春菊と干ｴﾋﾞの青じそ和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ ｲﾝｹﾞﾝとしらすの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 青梗菜のお浸し 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ	御飯 つみれとﾚﾝｺﾝの煮物 かぶと人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･洋梨缶	健幸御膳 ぶりのﾎﾟｷ風丼 野菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ炒め ｼﾞﾝｼﾞｬｰ味噌汁 アーモンドミルクラッシー	御飯 魚のﾊﾟﾝ粉焼(ﾀﾗ) さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ煮 ｵｸﾗお浸し ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶
おやつ	オレンジゼリー	ミニたい焼き	ぶどうゼリー	クリームパン	マスカットゼリー	ショコラプチケーキ	杏仁豆腐
夕	御飯 魚の漬け焼き 青梗菜の炒め物 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾓﾔｼ) 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん 南瓜のﾚﾓﾝ煮 ｶﾌﾞの梅和え 味噌汁	御飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め なすの揚げ浸し 水菜のﾅﾑﾙ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 鰺のﾊﾞﾀｰ醤油風味焼 車麸の煮物 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 ﾓﾛﾍｲﾔの磯和え 味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのわさび和え 味噌汁	御飯 魚の中華風照焼 付合せ 茄子の生姜煮 ｷｬﾍﾞﾂの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 小松菜と油揚の煮浸し ﾓﾔｼの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝとﾌｷの煮物 ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物 のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｶﾞﾝﾓとｶﾌﾞの煮物 小松菜と干しｴﾋﾞの和え物 ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 なすとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 青梗菜と油揚の煮浸し 大根のｻﾗﾀﾞ 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 魚のﾁﾘｿｰｽ風 じゃが芋金平 ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾑﾙ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ缶	ちりめん青菜御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 厚焼卵 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ﾎｳﾚﾝ草の中華和え ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰｿﾃｰ ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･白桃缶	御飯 鶏肉の照焼 白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し ｻﾂﾏ芋の胡麻ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 蒸魚のﾎﾟﾝ酢かけ 付 きのこｿﾃｰ ﾚﾝｺﾝのきんぴら かぶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ﾊﾞﾀｰﾁｷﾝｶﾚｰ 人参ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾌﾙｰﾂｿｰｽ
おやつ	ピーナツパン	プリン	コーヒーロール	ストロベリーゼリー	ケーキ	コーヒーゼリー	スイスロール
夕	御飯 生揚と野菜の炒め物 さつま揚と玉葱の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 味噌汁	御飯 ますのゆず味噌焼 付合せ 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ すまし汁	御飯 鶏の治部煮 つみれの薄くず煮 三色煮豆 味噌汁	御飯 魚の醤油麹焼 大根のﾊﾞﾀｰ醤油炒め ｲﾝｹﾞﾝとツナのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾓﾔｼの胡麻和え 味噌汁	御飯 魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ すまし汁
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	御飯 冬瓜と竹輪の煮物 ｲﾝｹﾞﾝの生姜和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝとﾌｷの煮物 ゆかり風味(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 小松菜とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ｲﾝｹﾞﾝのｸﾙﾐ和え 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 生揚と大根の炒り煮 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 薩摩揚と大根の煮物 白菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 カニ玉 ｼｭｰﾏｲ 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶	御飯 魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼 野菜のカレー風味煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	味噌煮込うどん 里芋と竹輪の煮物 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 めばるの山椒煮 かぶの味噌煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	穴子ごはん 白身魚ﾌﾗｲ :レモン風味ｻﾗﾀﾞ かき玉汁 :ｽｺｯﾄﾗﾝﾄﾞ風ﾃﾞｻﾞｰﾄ	御飯 鶏肉の和風ｵﾆｵﾝｿｰｽ 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 魚の田楽 ひじきの煮物 ｶﾌﾞの酢の物 すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶
おやつ	抹茶ゼリー	プチシュー	青りんごゼリー	チョコパン	マンゴープリン	ワッフル	抹茶ババロア
夕	御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋のﾚﾓﾝ煮 小松菜のｻﾗﾀﾞ すまし汁	御飯 豚肉と生揚の炒め物 ひじきの煮物 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏのゆず風味 味噌汁	御飯 魚の塩焼(ｻﾊﾞ) じゃが芋の煮物 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(白菜) すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼 青梗菜の中華旨煮 玉葱のおかかｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 魚のﾁｰｽﾞ焼 付合せ ﾚﾝｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め ﾓﾔｼのお浸し 味噌汁	御飯 ｴﾋﾞと野菜の卵とじ ウインナーと野菜のｽｰﾌﾟ煮 角切さつま芋ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とｴﾘﾝｷﾞの炒め物 ｵｸﾗの生姜和え 味噌汁
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	御飯 厚焼卵 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｵｸﾗの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 小松菜の卵炒め ｶﾌﾞとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 竹輪の野菜炒め ﾓﾔｼのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾎﾟﾃﾄとウインナーのｽｰﾌﾟ煮 ｷｬﾍﾞﾂのｺﾞﾏ和え 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 もやしの干しｴﾋﾞ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 豚肉のﾆﾝﾆｸ焼 きんぴらごぼう ｷｬﾍﾞﾂの磯和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	ﾊﾔｼﾗｲｽ(豚) じゃが芋のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 そぼろ炒め ゆかり和え(白菜) 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 海鮮野菜炒め さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶	御飯 鱈の黄金煮 ｶﾌﾞと鶏の炒め物 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ	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 かき玉汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	ｶﾞｰﾘｯｸﾗｲｽ 南瓜の味噌豆乳ポトフ 大根のレモンバター風味炒め ノルマンディサラダ ﾏﾛﾝﾊﾞﾊﾞﾛｱ
おやつ	吹雪まんじゅう	ぶどうゼリー	あんパン	オレンジゼリー	まんじゅう	ミニたい焼き	練り切り
夕	御飯 魚の香味焼(ｱｼﾞ) ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 小松菜の中華和え 味噌汁	御飯 蒸し餃子の中華ﾀﾞﾚ 青梗菜とｱｻﾘの炒り煮 中華和え 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ 付合せ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾐﾙｸ煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 魚の南部焼 鶏肉と里芋の煮物 ﾎｳﾚﾝ草の錦糸和え 味噌汁	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ 野菜のカレー風蒸し煮 ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 魚のﾆﾝﾆｸ醤油かけ 付合せ ウインナーの野菜炒め ｷﾉｺのおろし和え 味噌汁	御飯 五目炒め 野菜の塩麹炒め 小松菜の柚子浸し すまし汁