

週間献立表 2026年10月①

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝				御飯 はんぺんの煮物 漬物 味噌汁(朴の草、カイワレ) ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 納豆 味噌汁(油揚げ、青ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜、しいたけ) ウインナーソテー ポテトサラダ ヨーグルト	パン 肉団子のスープ(人参、インゲン) スパゲティサラダ フルーツ缶(カクテル) ヨーグルト
昼				御飯 肉団子の甘酢炒め ビーフンソテー ぶどうムース 中華スープ(わかめ、玉ねぎ)	御飯 あじの利休焼き ピーマンとちくわの炒め物 フルーツ缶(りんご) すまし汁(花麩、菜の花)	鶏南蛮そば ひじき炒め煮 白菜のわさびマヨ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の山椒炒め 白菜とにらの炒め物 枝豆腐 味噌汁(キャベツ、大根葉)
お				紅茶ゼリー生クリーム添え	ロールケーキ(バニラ) ★コーヒーゼリー	ようかん	★メロンゼリー
夕				御飯 サワラの味噌マヨ焼き 金平ごぼう 白菜の浅漬 すまし汁(冬瓜、おくら)	御飯 鶏大根 キャベツの和風炒め しろ菜の天かす和え すまし汁(高野豆腐、みつば)	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 大学芋 ふりかけ 味噌汁(豆腐、大根葉)	御飯 めばるの胡麻味噌焼き 切り昆布の煮物 もやしと水菜の和え物 すまし汁(麩、カイワレ)
日計							エネルギー:1503kcal 食塩相:7.1g



週間献立表 2026年10月②

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(しめじ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(茄子、白ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(大根、グリーンピース) ベーコンソテー ダイスサラダ ヨーグルト	御飯 厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ、カワレ) ヨーグルト	御飯 ちくわの含め煮 いんげんのおかかマヨ和え 漬物 味噌汁(玉ねぎ、大根菜)	御飯 卵とじ 納豆 味噌汁(チンゲン菜、人参) ヨーグルト	パン コンソメスープ(しろ菜、大根菜) ジャーマンポテト スパゲティサラダ ヨーグルト
昼	親子丼 切干大根の煮物 フルーツ缶(りんご) すまし汁(花麩、白ねぎ)	山菜うどん 冬瓜の水晶煮 チンゲン菜のからし和え ぶどうムース	御飯 豚肉のピリ辛焼き 炒り豆腐 はちみつヨーグルト すまし汁(里芋、カワレ)	御飯 鯖の照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(パイン) 味噌汁(油揚げ、しろ菜)	ロールパン ブラウンシュ(豚肉、ジャガ芋) ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(黄桃) ジョア	麦ごはん さわらのから揚げ甘辛あん 小松菜のごま炒め フルーツ缶(みかん) 味噌汁(ワケ、なめこ)	御飯 カレイの照り焼き 煮しめ フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)
お	ドーナツ ★いちごゼリー	クリームデニッシュ ★コーヒーゼリー	★グレープゼリー	抹茶プリン	りんごデニッシュ ★りんごゼリー	★メロンゼリー	チョコデニッシュ ★マスカットゼリー
夕	御飯 アブラカレのおろしポン酢 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の土佐和え 味噌汁(なめこ、ワケ)	御飯 卵と豚肉の旨塩炒め 里芋のごまだれがけ ツナ和え すまし汁(えのき、ワケ)	御飯 白身魚フライ さつま芋のレーズン煮 漬物 味噌汁(白玉麩、白ねぎ)	御飯 蒸し鶏の梅ソース れんこん金平 かにかま和え すまし汁(豆腐、青ねぎ)	御飯 揚げ豆腐 ピーマンの和風炒め 浅漬 味噌汁(しめじ、もやし)	御飯 鶏肉とタマリ野菜の味噌煮 ほうれん草とイカのさっと煮 白菜の甘酢和え すまし汁(花麩、カワレ)	御飯 つくねのマヨポン酢だれ 小松菜の和え物 ふりかけ すまし汁(しいたけ、みつば)
日計	エネルギー:1466kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1337kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1518kcal 食塩相:6.7g	エネルギー:1653kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1509kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1457kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1556kcal 食塩相:7.4g



週間献立表 2026年10月③

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 ソーセージ炒め 漬物 味噌汁(もやし、まいたけ) ヨーグルト	御飯 がんも煮 白菜の生姜和え 味噌汁(チンゲン菜、玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ しろ菜の和え物 味噌汁(冬瓜、みつば) ヨーグルト	パン コンソメスープ(大根、人参) スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 キャベツベトーコンの炒め物 納豆 味噌汁(朴葉草、しめじ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(カリフラワー、大根葉) オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 漬物 すまし汁(麩、大根葉) ヨーグルト
昼	【スポーツの日】 ゆかり御飯 鶏の唐揚げ ダイスサラダ フルーツ缶(りんご) 味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	ソース焼きそば ニラ入り卵焼き 杏仁豆腐 中華スープ(もやし、カワル)	御飯 メバルのムニエル ハニーマスタードソース マリネ風サラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(朴葉草、人参)	御飯 和風麻婆豆腐 小松菜の塩炒め フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(麩、カワル)	豚丼 金平ごぼう ストロベリーヨーグルト すまし汁(白菜、人参)	御飯 コロケ 冬瓜の銀あんかけ フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(豆腐、青ねぎ)	ライス ハンバーグ コーンスロー フルーツ缶(カクテル) コーンクリームスープ
お	メロンゼリー	コーヒーサンドモカ ★抹茶ゼリー	★プリン	コーヒーゼリー	カステラ ☆いちごムース	ようかん	エクレア ★りんごゼリー
夕	御飯 さばの塩焼き 冬瓜の煮物 わさび豆腐 すまし汁(麩、みつば)	御飯 鶏肉のさっぱり炒め 大根の真砂炒め 漬物 すまし汁(麩、大根葉)	御飯 チキンカツ 大豆煮 いんげんのサラダ 味噌汁(わかめ、白ねぎ)	御飯 赤魚のみりん漬け焼き ひじきの煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁(里芋、大根葉)	御飯 鱈の竜田焼き 茄子の田舎煮 枝豆豆腐 味噌汁(麩、青ねぎ)	御飯 豚肉の塩麴焼き ごぼうのゆず胡椒炒め ふりかけ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 さわらの南蛮漬け じゃが芋の胡麻マヨ焼き 白菜とささみの和え物 味噌汁(大根、人参)
日計	エネルギー:1541kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1511kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1509kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1447kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1400kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1524kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1523kcal 食塩相:7.1g



週間献立表 2026年10月④

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	パン コンソメスープ(チンゲン菜、しめじ) ウインナー炒め パンプキンサラダ ヨーグルト	御飯 目玉焼 漬物 味噌汁(なめこ、ワカメ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(大根、人参) じゃが芋のソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 野菜とツナの炒め物 納豆 味噌汁(なめこ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁(白玉麩、白ねぎ) ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒めもの フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(麩、大根葉) ヨーグルト	御飯 さつま揚げ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ、まいたけ) ヨーグルト
昼	からだ元気【お腹すっきり】 麦ごはん あぶらかいのにんじん 醤油麹ソース 大豆のトマト味噌煮 さつまいものヨーグルトサラダ コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	御飯 ひじき入り製豆腐 白菜のわさびマヨ和え フルーツ缶(りんご) 味噌汁(じゃが芋、カワレ) すまし汁(はんぺん、みつば)	御飯 赤魚の香味ソース ブロッコリーのチャンプルー風 みかんヨーグルト 味噌汁(玉ねぎ、じめじ)	ライス チキンのガーリックバターソテー グリル野菜 フルーツ缶(洋なし) コンソメスープ(朴葉草、コーン)	キーマカレー 胡瓜と玉葱のマリネ ピーチムース コンソメスープ(じゃが芋、スナップエンドウ)	【秋祭り】 お好み焼き(手作り) フライドポテト チョコバナナムース	御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し じゃが芋の海老あんかけ フルーツ缶(りんご) すまし汁(花麩、白ねぎ)
お	アセロラゼリー	★いちごゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★コーヒーゼリー	あんこデニッシュ ★抹茶ゼリー	★マスカットゼリー	たまごボーロ	パウムクーヘン(メロン) ★メロンゼリー
夕	御飯 カニクリームコロッケ 冬瓜の炊き合わせ フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(あさり、カワレ)	御飯 肉じゃが 茄子のそぼろ味噌炒め キャベツの柚子風味和え すまし汁(はんぺん、みつば)	御飯 鶏肉の粗挽きマスタード焼 小松菜の煮浸し ゆかり和え 味噌汁(里芋、水菜)	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフンの炒め煮 ふりかけ 味噌汁(まいたけ、大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の胡麻マヨ焼き おくらの三杯酢 味噌汁(えのき、豆腐)	御飯 鰯と野菜蒸し 醤油にんにくだれ 根菜金平 春雨の和え物 味噌汁(茄子、青ねぎ)	御飯 鶏の菜種焼き 南瓜のいとし煮 ふりかけ 味噌汁(豆腐、青ねぎ)
日計	エネルギー:1530kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1491kcal 食塩相:6.9g	エネルギー:1535kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1529kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1467kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1435kcal 食塩相:6.5g	エネルギー:1430kcal 食塩相:6.8g



週間献立表 2026年10月⑤

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 お魚ソーゼージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(麩、えのき) ヨーグルト	パン コンソメスープ(杓苳草、玉ねぎ) オムレツ ダイスサラダ ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 漬物 味噌汁(チンゲン菜、しめじ) ヨーグルト	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ(白菜、人参) ヨーグルト	御飯 ツナとキャベツの炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(まいたけ、大根葉) ヨーグルト	御飯 ハムとブロッコリーの炒め じゃが芋の和風マヨ和え のり佃煮 味噌汁(ワカメ、白ねぎ)	
昼	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 チンゲン菜の和風マヨ和え フルーツ缶(洋なし)	御飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(麩、みつば)	御飯 鶏肉の竜田焼き がんもの炊き合わせ ヨーグルトキウイソース 味噌汁(杓苳草、玉ねぎ)	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうの山椒炒め フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(花麩、みつば)	御飯 八宝菜 春巻 フルーツ杏仁 中華スープ(大根、カワラ)	【ハロウィン】 パン パンプキンシチュー 盛り合わせサラダ フルーツ(カクテル缶) ジョア	
お	いちごゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★コーヒゼリー	いちごスペシャル ★りんごゼリー	抹茶ゼリー	お誕生日会ケーキ ☆ぶどうムース	あんドーナツ ★マスカットゼリー	
夕	御飯 鶏肉の梅煮 小松菜の炒め物 冷奴のしらすポン酢和え 味噌汁(白菜、大根葉)	御飯 鯖の磯辺焼き 厚揚げの胡麻マヨ焼き 蒸しなすのお浸し 味噌汁(なめこ、大根葉)	御飯 麻婆豆腐 もやしとにらの中華炒め 胡瓜と玉ねぎのナムル風 中華スープ(なると、玉ねぎ)	御飯 つくねの甘酢あんかけ さつま芋の甘煮 漬物 すまし汁(白玉麩、青ねぎ)	御飯 鰻ののろみ味噌焼き 切り昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(玉ねぎ、茄子)	御飯 さばの照り焼き ピーマンの当座煮 即席漬け すまし汁(麩、みつば)	
日計	エネルギー:1438kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1564kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1504kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1571kcal 食塩相:7.8g	エネルギー:1378kcal 食塩相:6.6g	エネルギー:1600kcal 食塩相:7.2g	

