



令和 8年 10月 献立表



日		月		火		水		木		金		土	
								1	牛肉と野菜の洋風炒め 若芽と油揚げのおひたし 大根と竹輪の煮物 枝豆のペペロンチーノ風 味噌汁	2	サーモンフライ 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	3	ポークチャップ キャベツと玉ねぎのコンソ メ煮 二色野菜の卵とし 人参のきなこ和え 味噌汁
4		5	赤魚の味噌煮 オクラのおひたし 彩野菜のカレー炒め ナポリタン 白菜とひじきの煮物 味噌汁	6	カレイのムニエル 牛蒡の煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	7	フレーンオムレツ マカロニソテー サツマイモと千切り大根 の煮物 豚肉と白菜のうま煮 小松菜の辛し和え 味噌汁	8	★秋の味覚メニュー★ 鮭のあんかけ キャベツの炒め物 春雨の酢の物 サツマイモの煮物 味噌汁	9	カレーコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪のごま炒め 豚肉と野菜のネギだれ炒 め 菜の花のお浸し 味噌汁	10	ホッケの塩焼き オニオンソテー 人参とコーンのツナ和え 野菜とハムの卵とし ひじき煮 味噌汁
11		12	キャベツと豚肉のおかか 炒め オクラのポン酢ジュレ 大根と竹輪の煮物 一夜漬け 味噌汁	13	ニシンの生姜煮 玉ねぎ煮 切り干し大根とひき肉のト マト炒め 白菜と人参の炒りタラコ 味噌汁	14	鶏肉のみそ漬け焼き 青梗菜の中華煮 マカロニサラダ 大学芋 ツナマヨ 味噌汁	15	肉じゃが 大根と厚揚げの煮物 青梗菜の和え物 フルーツ 味噌汁	16	鶏ももと根菜の照り煮 人参とピーマンのピリ辛 炒め 茄子と麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え 味噌汁	17	豚肉とキャベツのバジルト マト炒め 牛蒡の胡麻酢和え キノコと油揚げの甘辛炒 め 蒟蒻のおかか煮 味噌汁
18		19	和風おろしハンバーグ ひじき煮 シルバーサラダ フルーツ 味噌汁	20	豚肉とキャベツの塩麹炒 め カリフラワーのピクルス 豪棒と蓮根のそぼろ炒め 小松菜の柚子和え 味噌汁	21	豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の炒め物 法蓮草の梅肉和えx ツナマヨ 味噌汁	22	鶏の照り焼き 揚げ茄子の煮びたし カリフラワーのスープ煮 フルーツ 味噌汁	23	アジの塩焼き 人参とインゲンのグラッセ わかめと蒲鉾のわさびマ ヨ マカロニとキャベツの玉子 炒め 白菜炒め	24	やわらかハンバーグ コーンバター オクラのおかか和え梅風 味 豚バラとキャベツの炒め 物 竹輪の辛し和え 味噌汁
25		26	チーズささみフライ キャベツのコンソメ煮 豚肉と千切りの煮物 竹輪とじゃが芋の和風炒 め 枝豆のペペロンチーノ 味噌汁	27	鶏の照りマヨ焼き 和風スパ インゲンの和え物 フルーツ 味噌汁	28	ロールキャベツのクリーム 煮 インゲン煮 竹輪の五色きんぴら 豚肉と春雨のあまから煮 菜の花とツナの辛し和え 味噌汁	29	🍁ハロウィンメニュー🍁 南瓜サンドフライ 卵の花 レタスサラダ ゼリー 味噌汁	30	オニオンソースハンバーグ ミックスソテー かぼちゃサラダ 麩と野菜の煮物 竹輪のカレー炒め 味噌汁	31	白身魚のカレーマヨ焼き じゃが芋グラタン 小松菜の胡麻和え 大根のそぼろ煮 味噌汁

* 天候や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。