

2026 年 10 月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
						
				ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 じゃがいものカレー炒め フレンチサラダ Iエネルギー 582 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 13.2 g 食塩 3.3 g	ごはん にらたまみそしる 白身魚のカレームニエル 春巻き ほうれん草のお浸し Iエネルギー 597 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.8 g 食塩 2.8 g	おやすみ
				8日	9日	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	おやすみ
ごはん みそ汁 なすとひき肉の炒め物 高野豆腐の煮物 白菜の磯和え Iエネルギー 617 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.7 g 食塩 2.9 g	ごはん かぶとベーコンスープ さわらのマスタード焼き 小松菜ときのこのソテー フルーツ(もも) Iエネルギー 612 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩 2.7 g	ごはん みそ汁 とり天 きくらげと野菜の炒め物 おくらおろし Iエネルギー 632 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.8 g 食塩 2.8 g	ごはん みそ汁 魚のおろし煮 きんぴられんこん ほうれん草のごま和え Iエネルギー 596 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	ごはん はるさめスープ 春雨スープ 青椒肉絲 野菜の中華煮 ぜんまいのナムル Iエネルギー 591 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.3 g		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	
すぽーつのひ  スポーツの日	親子丼 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のわさび和え Iエネルギー 590 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 11.6 g 食塩 3.9 g	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め ひじきの煮物 和風コールスロー Iエネルギー 618 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 21.2 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 よだれ鶏 春雨のうま煮 たたききゅうり Iエネルギー 587 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 14.3 g 食塩 3.0 g	ごはん コンソメスープ かれいのミートソースがけ カリフラワーのソテー やさいサラダ Iエネルギー 644 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g		
19日	20日	21日	22日	23日		24日
ごはん 中華風スープ 豚肉と春雨のピリ辛炒め がんもの煮物 きゅうりと甘酢生姜 Iエネルギー 612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.1 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 さばの酢じめ焼き 切り干し大根の炒り煮 玉葱サラダ Iエネルギー 610 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.3 g 食塩 2.9 g	きやべつと豚肉の和風パスタ みそ汁 大根サラダ フルーツ(パイン) Iエネルギー 582 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 17.1 g 食塩 3.6 g	ごはん みそ汁 アジフライ れんこんと竹輪の炒り煮 春雨の酢の物 Iエネルギー 593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩 3.2 g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き なすの揚げ出し きやべつのおかか和え Iエネルギー 609 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 17.7 g 食塩 3.5 g		麻婆豆腐丼 かき玉スープ グレープゼリー Iエネルギー 653 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g
26日	27日	28日	29日	30日		31日
うどんかい ふりかえ おやすみ	ポークカレー こまつなのスープ カリフラワーサラダ フルーツ(みかん) Iエネルギー 688 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.0 g 食塩 4.0 g	ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 チンゲン菜のからし和え Iエネルギー 604 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.5 g	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め かにしゅうまい かぶときゅうりの和え物 Iエネルギー 642 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩 3.1 g	ロールパン コンソメスープ ディアボロ風ハンバーグ ブロッコリーの洋風煮浸し かぼちゃサラダ Iエネルギー 586 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 29.1 g 食塩 4.1 g	おやすみ	

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。