

2025年 10月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	水	ハヤシライス	春雨サラダ	豆乳の力	玉子スープ	788	29.5	15.7	3.8
2	木	ご飯	豚カツ	野菜サラダ	みそ汁	832	25.7	30.3	2.9
3	金	ご飯	焼き魚	ブロッコリー和え	みそ汁	767	33.9	24.4	4.3
4	土								
5	日								
6	月	ふりかけご飯	生姜焼き	切り昆布煮	みそ汁	723	26.2	21.7	5.0
7	火	中華丼	ミニ春巻き	トマトサラダ	スープ	731	20.2	25.5	4.5
8	水	ご飯	コロッケ	小間炒め	みそ汁	807	25.2	24.0	3.3
9	木	醤油ラーメン	肉野菜炒め		フルーツ	698	22.1	11.9	8.6
10	金	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	みそ汁	818	26.1	27.4	2.7
11	土								
12	日								
13	月								
14	火	ホットドッグ	焼きそばパン	カットポテト	コーンスープ	767	23.9	31.4	4.9
15	水	ご飯	麻婆豆腐	チャーシュー和え	みそ汁	747	33.4	21.0	4.5
16	木	ご飯	揚げ餃子	筑前煮	みそ汁	766	17.5	20.7	4.1
17	金	ナポリタン		ポテトサラダ	スープ	525	17.8	12.0	1.9
18	土	ご飯	肉ニラ炒め	小松菜の煮浸し	みそ汁	726	30.1	22.0	2.8
19	日	バザー							
20	月	ご飯	唐揚げ	サラスパ和え	みそ汁	759	25.7	22.2	3.4
21	火	ミートソース		ツナサラダ	スープ	636	26.8	22.8	1.9
22	水	炊き込みご飯	ハムカツ	ごま和え	みそ汁	771	23.2	23.1	5.0
23	木	ご飯	揚げ出し豆腐	茹で豚和え	みそ汁	690	22.2	17.3	3.9
24	金	ご飯	カジキバター焼き	切り干し煮	みそ汁	618	26.3	7.2	2.9
25	土	チャーハン	中華サラダ	フルーツ	スープ	504	12.2	5.0	2.7
26	日								
27	月								
28	火	ご飯	豆腐バター焼き	牛肉煮	みそ汁	701	30.7	14.2	4.7
29	水	カレーライス	ソフール	サラダ	スープ	653	19.0	12.4	3.0
30	木	ご飯	ポークソテー	ちくわきんぴら	みそ汁	780	32.6	21.4	5.2
31	金	パン	チキンタルタル	ミニサラダ	シチュー	616	31.3	27.1	1.9
					平均	714	25.3	20.0	3.8
					基準値	843	28.5	23.4	2.5



《ひとこと》『食欲の秋』旬のおいしい食べ物、よく噛んで味わいましょう。
食べすぎには、要注意！

令和7年 10月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	水					ご飯	車麩の卵とじ	人参しりしり	汁物
2	木					ご飯	魚の照り焼き	切干大根サラダ	汁物
3	金					ご飯	肉じゃが	茄子の辛子和え	汁物
4	土	ポークカレー・福神漬け		マカロニサラダ	汁物	醤油ラーメン・しゃまい・きゅうりとねぎの塩だれ和え			
5	日	ご飯	野菜炒め	かぼちゃサラダ/ゼリー	汁物	ご飯	白身フライ・茹でマカロニ・切干大根とベーコンのスープ煮・いちじくジュ		汁物
6	月					ご飯	和風ハンバーグ	青のりジャガ	汁物
7	火					ご飯	チキンソテー	コールスローサラダ	汁物
8	水					ご飯	カニ玉あんかけ	中華サラダ	汁物
9	木					ご飯	豚大根	白和え	すいとん汁
10	金					ナポリタン		青菜のツナ和え	スープ
11	土	豚丼・紅生姜		スパサラ/プリン	汁物	ご飯	天然ぶりの照り焼き・甘酢生姜・だし巻き卵・ほうれん草の胡麻和え		汁物
12	日	ご飯	生姜焼き	かぼちゃ煮物/杏仁豆腐	汁物	ご飯	タラの竜田揚げ・炒り高野・柿なます		汁物
13	月					ご飯	牛肉と豆腐の卵とじ・かぼちゃの含め煮・もやしの酢の物		汁物
14	火					ご飯	白身魚フライ(付合せ)	里芋の煮つ転がし	汁物
15	水					ご飯	回鍋肉	酢の物	汁物
16	木					ご飯	酢鶏	さつま芋の甘露煮	豚汁
17	金					ご飯	鶏肉のおろし煮	切干大根	汁物
18	土	ご飯	麻婆豆腐	ニラ玉炒め/ゼリー	汁物	ご飯	コロッケ・人参グラッセ・茹でいんげん・白菜のうま煮・ひじきサラダ		汁物
19	日	きのこご飯	肉じゃが	棒棒鶏/杏仁豆腐	汁物	ご飯	にしの山椒煮・からし菜ときくらげの田舎風・チーズ入り磯辺かまぼこ		汁物
20	月					炊き込みご飯	魚の野菜あんかけ	五目煮	汁物
21	火					ご飯	筑前煮	揚げびたし	汁物
22	水					焼きそば・たくあん		ブロッコリーのおかか和え	汁物
23	木					ご飯	車麩の煮物	さつま芋サラダ	汁物
24	金					ご飯	はんぺんフライ	ミニナポリ	汁物
25	土	ハヤシライス		ポテトサラダ/プリン	汁物	ご飯	いわしの生巻煮・豆の煮もの・カニカマと玉ねぎのサラダ		汁物
26	日	三食丼(そぼろ・玉子・青菜)		さつまいもサラダ	汁物	ご飯	チーズ入りチキンカツ・マカロニ・ラタトゥイユ・れんこんの梅おかかマヨサラ		汁物
27	月					炊き込みご飯	大根とがんも煮	胡麻和え	汁物
28	火					ご飯	麻婆春雨	棒棒鶏	汁物
29	水					ご飯	鶏ももみそ焼き	ひじき煮	汁物
30	木					ご飯	ロールキャベツ	トマトサラダ	汁物
31	金					ご飯	シチュー	かぼちゃサラダ	フルーツ

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
『食欲の秋！』楽しく美味しい食事をモットーに健康面は勿論、出来るだけ旬の食材を取り入れ素材や食感・味付けを工夫しましょう。