

2026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                   | 木  | ハヤシライス     | 春雨サラダ    | 豆乳の力     | 玉子スープ  | 734  | 28.1     | 12.2  | 2.7   |
| 2                   | 金  | ご飯         | すき焼き煮    | 野菜サラダ    | みそ汁    | 760  | 29.9     | 17.1  | 2.9   |
| 3                   | 土  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 4                   | 日  | チャリティ歌謡ショー |          |          |        |      |          |       |       |
| 5                   | 月  | ご飯         | 焼き魚      | 肉じゃが     | みそ汁    | 832  | 40.4     | 20.9  | 4.6   |
| 6                   | 火  | ご飯         | 生姜焼き     | ポテトサラダ   | みそ汁    | 760  | 23.9     | 22.9  | 3.7   |
| 7                   | 水  | 中華丼        | ミニ春巻き    |          | スープ    | 675  | 18.4     | 21.7  | 3.2   |
| 8                   | 木  | ご飯         | コロッケ     | 肉野菜炒め    | みそ汁    | 807  | 24.5     | 24.4  | 4.0   |
| 9                   | 金  | 塩ラーメン      | 餃子       | 野菜の付け合わせ | ゼリー    | 684  | 22.5     | 19.7  | 3.5   |
| 10                  | 土  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 11                  | 日  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 12                  | 月  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 13                  | 火  | ご飯         | ハンバーグ    | マカロニサラダ  | みそ汁    | 856  | 26.7     | 29.8  | 2.9   |
| 14                  | 水  | サンドイッチ     | ポテトフライ   | サラダ      | コーンスープ | 766  | 22.2     | 46.9  | 3.1   |
| 15                  | 木  | ご飯         | 麻婆豆腐     | チャーシュー和え | みそ汁    | 661  | 26.3     | 15.5  | 3.7   |
| 16                  | 金  | ご飯         | ポークソテー   | 筑前煮      | みそ汁    | 709  | 26.0     | 18.6  | 3.2   |
| 17                  | 土  | ナポリタン      | ツナサラダ    | ソフール     | スープ    | 577  | 22.8     | 12.1  | 2.3   |
| 18                  | 日  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 19                  | 月  | ご飯         | 肉ニラ炒め    | 小松菜の煮浸し  | みそ汁    | 632  | 22.8     | 15.0  | 2.8   |
| 20                  | 火  | ご飯         | 唐揚げ      | サラスパ和え   | みそ汁    | 744  | 24.3     | 21.7  | 3.3   |
| 21                  | 水  | ご飯         | はんぺんフライ  | 牛肉煮      | みそ汁    | 720  | 22.3     | 15.7  | 3.9   |
| 22                  | 木  | 炊き込みご飯     | ハムカツ     | 煮物       | みそ汁    | 785  | 26.1     | 27.2  | 4.4   |
| 23                  | 金  | ご飯         | 揚げ出し豆腐   | 茹で豚和え    | みそ汁    | 766  | 26.9     | 24.3  | 3.1   |
| 24                  | 土  | ご飯         | カジキバター焼き | ひじき煮     | みそ汁    | 654  | 28.1     | 5.4   | 3.6   |
| 25                  | 日  | あかね園祭(登園日) |          |          |        |      |          |       |       |
| 26                  | 月  | 振替日        |          |          |        |      |          |       |       |
| 27                  | 火  | チャーハン      | 中華サラダ    | シュウマイ    | スープ    | 580  | 17.8     | 8.1   | 4.4   |
| 28                  | 水  | ご飯         | 豆腐あんかけ   | スパサラ     | みそ汁    | 734  | 24.6     | 17.1  | 4.6   |
| 29                  | 木  | ミートスパゲティ   | ツナサラダ    | ジョア      | スープ    | 659  | 28.3     | 20.8  | 2.1   |
| 30                  | 金  | ご飯         | メンチカツ    | 厚揚げ煮     | みそ汁    | 799  | 29.5     | 21.7  | 3.7   |
| 31                  | 土  |            |          |          |        |      |          |       |       |
| 【今月の誕生日】おめでとうございます！ |    |            |          |          | 平均     | 722  | 25.6     | 19.9  | 3.4   |
| 2 日 K.Kさん           |    |            |          |          | 基準値    | 841  | 26.7     | 18.2  | 2.4   |



令和8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  | 木  |                |      |                |      | ご飯                           | 車麴の卵とじ                                  | 人参しりしり       | 汁物    |
| 2  | 金  |                |      |                |      | ご飯                           | 魚の照り焼き                                  | 里芋煮          | けんちん汁 |
| 3  | 土  | ご飯             | 野菜炒め | かぼちゃサラダ/プリン    | 汁物   | ご飯                           | メンチカツ・茹でいんげん・マカロニのクリームチーズ・ブロッコリー胡麻和え    |              | 汁物    |
| 4  | 日  | ポークカレー・福神漬け    |      | マカロニサラダ/コーヒゼリー | 汁物   | ご飯                           | いわしの梅煮・かぼちゃの含め煮・根菜サラダ                   |              | 汁物    |
| 5  | 月  |                |      |                |      | ご飯                           | カニ玉あんかけ                                 | 茄子の辛子和え      | 汁物    |
| 6  | 火  |                |      |                |      | ご飯                           | 和風ハンバーグ                                 | 青のりジャガ       | 汁物    |
| 7  | 水  |                |      |                |      | ご飯                           | チキンソテー                                  | コールスローサラダ    | 汁物    |
| 8  | 木  |                |      |                |      | ご飯                           | 肉じゃが                                    | 中華サラダ        | 汁物    |
| 9  | 金  |                |      |                |      | ご飯                           | はんぺんフライ                                 | 切干大根煮        | 汁物    |
| 10 | 土  | ご飯             | 回鍋肉  | さつまいも甘煮/ゼリー    | 汁物   | ナポリタン・茄子のソテー風・コールスローサラダ      |                                         |              | 汁物    |
| 11 | 日  | 豚丼・紅生姜         |      | スパサラ/プリン       | 汁物   | ご飯                           | 白身魚のきのこあんかけ・しろ菜とちくわの煮びたし・柿なます           |              | 汁物    |
| 12 | 月  | ご飯             | 生姜焼き | かぼちゃ煮物/杏仁豆腐    | 汁物   | えびす丼・ちよこっとぜんざい・青しどきゅうり漬け     |                                         |              | 汁物    |
| 13 | 火  |                |      |                |      | ご飯                           | シチュー                                    | かぼちゃサラダ      | フルーツ  |
| 14 | 水  |                |      |                |      | ご飯                           | 白身魚フライ(付合せ)                             | 里芋のそぼろ煮      | 汁物    |
| 15 | 木  |                |      |                |      | ご飯                           | 回鍋肉                                     | 酢の物          | 汁物    |
| 16 | 金  |                |      |                |      | ご飯                           | 厚揚げの酢豚風                                 | さつま芋の甘露煮     | 汁物    |
| 17 | 土  | きのこご飯          | 肉じゃが | 棒棒鶏/杏仁豆腐       | 汁物   | ご飯                           | 天然ぶりの照焼き・甘酢しょうが・大根の煮物・ほうれん草のピーナツ和え      |              | 汁物    |
| 18 | 日  | ご飯             | 麻婆豆腐 | ニラ玉炒め/ゼリー      | 汁物   | わかめうどん(温)・豆乳がんもの含め煮・もやしの胡麻和え |                                         |              | 汁物    |
| 19 | 月  |                |      |                |      | ナポリタン                        |                                         | 青菜のツナ和え      | スープ   |
| 20 | 火  |                |      |                |      | 炊込みご飯                        | 魚の野菜あんかけ                                | 五目煮          | 汁物    |
| 21 | 水  |                |      |                |      | ご飯                           | 筑前煮                                     | 茄子の煮びたし      | 汁物    |
| 22 | 木  |                |      |                |      | 焼きそば・紅生姜                     |                                         | ブロッコリーのおかか和え | 汁物    |
| 23 | 金  |                |      |                |      | ご飯                           | 車麴の煮物                                   | さつま芋サラダ      | 汁物    |
| 24 | 土  | 三食丼(そぼろ・玉子・青菜) |      | さつまいもサラダ/ジュース  | 汁物   | ご飯                           | ヨコシマサワラの生姜煮・カリフラワーの豆乳クリーム和え・ほうれん草の胡麻和え  |              | 汁物    |
| 25 | 日  | ハヤシライス         |      | ポテトサラダ/プリン     | 汁物   | ご飯                           | コロッケ・スパゲティ・茹でいんげん・からし菜ときくらげの田舎風・ひじきのサラダ |              | 汁物    |
| 26 | 月  | ご飯             | 肉豆腐  | 春雨サラダ/コーヒゼリー   | 汁物   | ご飯                           | 赤魚のトマトカレー煮・とうもろこしのフリッター・ごぼうサラダ          |              | 汁物    |
| 27 | 火  |                |      |                |      | 炊き込みご飯                       | 大根とがんも煮                                 | 胡麻和え         | 汁物    |
| 28 | 水  |                |      |                |      | ご飯                           | 麻婆春雨                                    | 棒棒鶏          | 汁物    |
| 29 | 木  |                |      |                |      | ご飯                           | 鶏の照焼き                                   | ひじき煮         | 汁物    |
| 30 | 金  |                |      |                |      | ご飯                           | 厚揚げの卵とじ                                 | トマトサラダ       | 汁物    |
| 31 | 土  | ちらし寿司          | 筑前煮  | 浅漬け/杏仁豆腐       | 汁物   | ご飯                           | かぼちゃのクリームシチュー・紅芯大根のマリネ・パンフキンアリン         |              |       |

- ※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。  
10月31日 Y・S 様

【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。