２０２６年１０月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
				１日 米飯　１食うめびしお 味噌汁(玉葱)　パック牛乳 もやしの油炒め ウインナー 赤飯（新）　ﾎｳﾚﾝ草のｼﾞｬｺ和え あおさ汁 フルーツ（白桃缶） 鶏肉の茸あんかけ 米飯　アスパラｻﾗﾀﾞ 味噌汁(にんじん) 魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き 南瓜のｺﾝﾌﾒ煮	２日 米飯　１食のリ佃煮 味噌汁(大根葉)　パック牛乳 厚揚げと人参の煮物 南瓜しゅうまい 米飯　鶏肉のﾄﾏﾄ煮込み 中華たまごスープ　ｷｬﾍﾞﾂﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶） ふりかけ（おかか） 米飯　カリフラワーｻﾗﾀﾞ 吸い物（かまぼこ） 魚の味噌煮 柚子胡椒きんぴら	３日 米飯　１食かつおみそ 味噌汁(南瓜)　パック牛乳 里芋ﾍﾞｰｺﾝ炒め煮 厚焼き玉子 米飯　ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ 吸い物（はんぺん）　ひじきのサラダ ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 鮭の味噌ﾊﾞﾀｰ焼き 米飯　黒ごまプリン わかめスープ 麻婆茄子 三色ナムル
４日 米飯　１食もろみみそ 味噌汁(きざみあげ)　パック牛乳 ﾋﾟｰﾏﾝのｼﾞｬｺ炒め イワシのカツオ煮 麦ご飯170ｇ　揚げ出しの枝豆あん 味噌汁(えのき)　春菊の磯和え フルーツ（バナナ） 魚の煮付け 米飯　オニオンサラダ 清まし汁（とろろ昆布 チキンソテー アスパラのソテー	５日 米飯　めかぶ佃煮 味噌汁(わかめ)　パック牛乳 冬瓜と人参の煮物 チーズオムレツ ロールパン（ケア）　ミートローフ クロワッサン　ｶﾞｰﾘｯｸソテー 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　胡瓜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ ヨーグルトいちご 米飯　小松菜の酢味噌和え 味噌汁(巻き麸) 魚の香味焼き ﾓﾔｼｵｲｽﾀｰ炒め	６日 米飯　１食金山寺みそ 味噌汁(だいこん)　パック牛乳 きんぴらごぼう ぶどう煮豆 米飯　付）人参グラッセ 吸い物（もずく）　玉ねぎの卵とじ ﾐﾙｸｽｲｰﾂいちご　オクラのｻﾗﾀﾞ ヨーグルトいちご 米飯　リンゴ寒天 コーンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き ﾎｳﾚﾝ草のお浸し	７日 米飯　１食えびみそ 味噌汁(大根葉)　パック牛乳 ひじきの炒め煮 人参しゅうまい 米飯　大根のｺﾝﾌﾒ煮 トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　南瓜サラダ フルーツ（みかん缶） 魚のカレーパン粉焼き 米飯　フルーチェﾋﾟｰﾁ 中華スープ 八宝菜 アスパラの中華和え	８日 米飯　１食たいみそ 味噌汁(もやし)　パック牛乳 れんこんの土佐煮 ポークステーキ 米飯　玉ねぎのｿﾃｰ 吸い物（かまぼこ）　ｲﾝｹﾞﾝのゆず味噌和え フルーツ（パイン缶） 鶏肉のレモン炒め 米飯　ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの甘酢和え 味噌汁(なす) 魚の梅煮 高野豆腐の含め煮	９日 米飯　１食うめびしお 味噌汁(白菜)　パック牛乳 ぜんまいの煮物 三色豆 米飯　小松菜の華風炒め 味噌汁(厚揚げ)　カリフラワーｻﾗﾀﾞ ヨーグルト（ﾌﾟﾙｰﾍﾞﾘｰ） 魚の塩麹焼き 五穀ご飯170ｇ　キャベツのおかか和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜のｿﾃｰ	１０日 米飯　１食ゆずみそ 味噌汁(えのき)　パック牛乳 きんぴら人参 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草 米飯　南瓜の煮付け 清まし汁（とろろ昆布　白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ（黄桃缶） 魚の塩焼き 米飯　プリン 味噌汁(きざみあげ) ガリバタチキン ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ
１１日 米飯　１食うめびしお 味噌汁(ｹｽ)　パック牛乳 玉葱と人参の煮物 さつま揚げ 米飯　胡瓜とえのき和え あおさ汁 フルーツ（みかん缶） 豚肉と冬瓜の煮込み 米飯　ﾎｳﾚﾝ草ｻﾗﾀﾞ 豆腐スープ 魚のﾄﾏﾄソースかけ キャベツのソテー	１２日 米飯　めかぶ佃煮 味噌汁（じゃがいも）　パック牛乳 きのこの佃煮 旬菜焼き カレーライス 福神漬 コールスロー フルーツ（りんご）ｹ 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華風お浸し 吸い物（茶そば） 魚の梅ねぎ焼き うの花いため煮	１３日 米飯　１食かつおみそ 味噌汁(里芋)　パック牛乳 れんこんの金平 ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい 米飯　南瓜のｺﾝﾌﾒ煮 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)　アスパラｻﾗﾀﾞ フルーツ（白桃缶） タンドリーチキン 米飯　レタスのサラダ 味噌汁(玉葱) 魚の黄身焼き ゆばひろうすの煮物	１４日 米飯　１食金山寺みそ 味噌汁(おつゆ麸)　パック牛乳 切干大根と人参煮物 花五目玉子焼き 米飯　キャベツのﾄﾏﾄ煮 コーンポタージュ　ごぼうのｻﾗﾀﾞ フルーツ（甘夏缶） 魚のﾊﾞﾀｰ焼き 米飯　胡瓜と人参の酢の物 レタススープ 豚肉の生姜焼き 玉葱のソテー	１５日 米飯　１食のり佃煮 味噌汁(まきふ)　パック牛乳 白菜の煮びたし 豆腐ハンバーグ 米飯　蒟蒻の味噌炒め 中華たまごスープ　ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 魚のｺﾞﾏ煮 赤飯（新）　春菊の金糸かけ 味噌汁（わかめ） 焼き肉 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの中華	１６日 米飯　１食えびみそ 味噌汁(豆腐)　パック牛乳 ふきのおかか煮 いわしの梅煮 米飯　ﾓﾔｼと人参のﾅﾑﾙ 枝豆のポタージュ フルーツ（黄桃缶） チキン南蛮 米飯　ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 吸い物（花麸） 魚の香草ﾊﾟﾝ粉焼き ﾎｳﾚﾝ草ｸﾘｰﾑ煮	１７日 米飯　１食ゆずみそ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)　パック牛乳 しらたきの炒り煮 トマトオムレツ 米飯　ﾌﾟﾛｯｺﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ コンソメスープ フルーツ（パイン缶） ｷﾉｺとﾍﾞｰｺﾝのﾊﾟｽﾀ 米飯　オクラのお浸し 吸い物（かまぼこ） 魚の青じそ焼き 大根の炒め煮
１８日 米飯　１食うめびしお 味噌汁(大根葉)　パック牛乳 茄子と人参の田舎煮 ウインナー 麦ご飯170ｇ　ジャーマンポテト パンプキンポタージュ　ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） 魚の塩焼き 米飯　マンゴプリン 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え	１９日 米飯　１食たいみそ 味噌汁(さつま芋)　パック牛乳 ぜんまいの煮物 厚焼き玉子 米飯　がんもと人参の煮物 かき玉汁　胡瓜のサラダ フルーツ（バナナ） 魚の煮付け 米飯　カリフラワーｻﾗﾀﾞ 味噌汁(たまねぎ) 牛肉コロッケ 青梗菜と茸ｿﾃｰ	２０日 米飯　１食のり佃煮 味噌汁(人参)　パック牛乳 大豆と人参の煮物 野菜しゅうまい 玉子サンド　角切りポテトサラダ ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ（ケア・デイ）　ミルクスイーツ（いち ｶﾞｭｱﾙｰﾙ（ｹｱﾃﾞｲ） トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 米飯　春菊の辛子和え 吸い物（はんぺん） 魚の明太子焼き 人参と蒟蒻の煮物	２１日 米飯　１食もろみみそ 味噌汁(白菜)　パック牛乳 ﾎｳﾚﾝ草の煮物 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 米飯　小松菜の磯和え あおさ汁 ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶） 鶏肉の柚子胡椒炒め 米飯　白菜のサラダ 味噌汁（とうふ） 魚の味噌ﾁｰｽﾞ焼き さつま芋カレー金平	２２日 米飯　めかぶ佃煮 味噌汁(さといも)　パック牛乳 ごぼうと白滝の煮物 サラダステーキ 米飯　付)大根おろし（ケア 味噌汁(えのき)　里芋のいなか煮 フルーツ（りんご）　酢の物　ｶﾆｶﾏ（ケア 鯖の塩焼き 米飯　人参のおかか和え 吸い物（てまり麸） 豚肉の梅風味ｿﾃｰ 南瓜の煮付け	２３日 米飯　１食えびみそ 味噌汁(おつゆ麸)　パック牛乳 きんぴら人参 旬菜焼き 米飯　付）ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾌﾞﾙ（ｹｱ 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　胡瓜とﾊﾑｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 牛肉のﾄﾏﾄ煮込み 米飯　ｵｸﾗの中華風お浸し 中華コーンスープ かに玉あんかけ 五目ビーフン	２４日 米飯　１食カツオ味噌 味噌汁(まきふ)　パック牛乳 れんこんのカツオ煮 人参しゅうまい 米飯　いんげんのｿﾃｰ 味噌汁（なす）　ﾎｳﾚﾝ草のサラダ ヨーグルトいちご 魚のカレーパン粉焼き 五穀ご飯170ｇ　抹茶ミルク寒天 レタススープ 鶏肉と茄子のみそ炒め ひじきの白和え
２５日 米飯　めかぶ佃煮 味噌汁(玉ねぎ)　パック牛乳 蒟蒻のオランダ煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 米飯　ﾓﾔｼﾆﾗｵｲｽﾀｰ炒め 中華たまごスープ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜の胡麻和え フルーツ（甘夏缶） ギョーザ 米飯　アスパラおろし和え 吸い物（かまぼこ） 魚の塩麹焼き 根菜の甘酢炒め	２６日 米飯　１食もろみみそ 味噌汁(えのき)　パック牛乳 ひじきの炒め煮 南瓜しゅうまい 米飯　玉ねぎのｿﾃｰ 味噌汁（きざみあげ）　ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ） ポークチャップ 米飯　白菜の酢醤油和え 吸い物（そうめん） 魚の味噌煮 里芋の煮物	２７日 米飯　１食たいみそ 味噌汁(里芋)　パック牛乳 大根と人参の煮物 ﾁｰｽﾞオムレツ 米飯　ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆの中華和え あおさ汁 フルーツ（みかん缶） 魚の野菜あんかけ 米飯　ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのサラダ 味噌汁（白菜） 鶏肉のマーマレード 小松菜のｿﾃｰ	２８日 米飯　１食うめびしお 味噌汁(厚揚げ)　パック牛乳 ふきの煮物 いわしのかつお煮 わかめごはん 肉うどん ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 フルーツ（黄桃缶） 米飯　オニオンサラダ けんちん汁 白身魚のﾌﾗｲ（ﾀﾙﾀﾙ） ガーリックソテー	２９日 米飯　１食えびみそ 味噌汁(なす)　パック牛乳 しめじﾋﾟｰﾏﾝの佃煮風 ポークステーキ 米飯　付）花人参（ケア 清まし汁（ﾄﾛﾛ）　南瓜の煮付け ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ピーチ）　胡瓜の和え物（ケア 魚の柚子胡椒焼き 米飯　マスカットゼリー 吸い物（茶そば） 白菜と豚肉の炒め煮 ﾓﾔｼと豆苗のﾅﾑﾙ	３０日 米飯　１食ゆずみそ 味噌汁(だいこん)　パック牛乳 ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮物 三色豆 米飯　付）ｸﾞﾘﾙﾐｯｸｽ（ケア トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　大根のｺﾝｿﾒ煮（ケア フルーツ（バナナ）　ﾌﾟﾛｯｺﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ（ｹｱ 鮭のムニエル 米飯　パイン缶 吸い物（茶そば） 白菜と豚肉の炒め煮 小松菜のゴマ味噌和え	３１日 米飯　１食のり佃煮 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)　パック牛乳 金平ごぼう 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草 米飯　ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ 味噌汁（きざみあげ）　南瓜サラダ ヨーグルトﾌﾞﾙ きのこ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 米飯　春菊の磯和え 味噌汁(わかめ) 魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮
朝 昼 夕	朝 昼 夕	メモ				