

2025年10月 月間献立表(昼・間食)
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 赤飯(新) 豚肉の味噌漬け焼き ブロッコリー炒め 高菜漬 わかめスープ フルーツ(洋梨缶)	2日 米飯 アジフライ 付)玉葱のソテー 南瓜の煮物 かぼちゃのドレ和え 味噌汁(白菜) ヨーグルト	3日 米飯 鶏肉のタンドール焼き 付)ケール野菜ミックス もやしのソテー キャベツとムネのサラダ ミネストローネ フルーツ(白桃缶)	4日
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
5日	6日 五穀ご飯170g チキンソテー 付)ジャコウキャロット 里芋のそぼろあん しそ昆布 味噌汁(しめじ) フルーツ(りんご缶)	7日 米飯 太刀魚の塩焼き 付)大根・カボス ブロッコリー炒め キャベツの白和え 中華スープ コーヒゼリー	8日 ご飯 とんこつラーメン おろし草のシラス和え フルーツ(黄桃缶)	9日 米飯 豚肉のごま醤油煮 大根のゆず味噌かけ 桜大根漬 吸い物(もずく) フルーツ(いちご)	10日 米飯 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい かっぱ漬 味噌汁(わかめ) フルーツ(甘夏缶)	11日
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
12日	13日 米飯 魚のムニエル 付)アスパラソテー チキンボールの酢豚風 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(しめじ) フルーツ(みかん缶)	14日 ポークカレー らっきょう(ケデイ) コールスローサラダ ピーチゼリー	15日 米飯 豚肉の味噌漬け焼き じゃがいもの磯辺煮 ジャコウキャロット けんちん汁 フルーツ(白桃缶)	16日 麦ご飯170g 魚のごま醤油煮 付)オクラ 厚揚げとインゲンの炒め 白菜の辛子和え 味噌汁(さつま芋) ヨーグルトト	17日 栗ご飯 魚のきのこあんかけ 付)花人参 しば漬 白菜のシラス和え 吸い物(かまぼこ) フルーツ(洋梨缶)	18日
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
19日	20日 玉子サンド あんぱん 魚のバター醤油焼き 付)ケール野菜ミックス ほうれん草のツナ和え コーンポタージュ フルーツ(黄桃缶)	21日 米飯 魚の煮付 付)オクラ 南瓜のソテー しそ昆布 味噌汁(里芋) 水ようかん	22日 ご飯 肉うどん もやしのピーナツ和え フルーツ(りんご缶)	23日 米飯 魚の塩こうじ焼き 付)ジャコウキャロット キャベツの甘辛味噌炒め かっぱ漬 吸い物(はんぺん) フルーツ(ピーチ)	24日 親子丼 高菜漬(ケデイ) かぼちゃの揚げ和え 吸い物(豆腐) フルーツ(甘夏缶)	25日
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
26日	27日 ハヤシライス 福神漬(ケデイ) キャベツとツナのサラダ フルーツ(洋梨缶)	28日 麦ご飯170g 魚の照焼き 付)ジャコウキャロット ブロッコリー炒め 桜大根漬 味噌汁(じゃがいも) ピーチゼリー	29日 米飯 魚の生姜焼き 付)ピーマンのソテー 白菜と天ぷらの煮 ジャコウキャロット 吸い物(もずく) ヨーグルトブル	30日 五目御飯 もやしのラー油炒め ほうれん草のピーナツ和 豚汁 フルーツ(白桃缶)	31日 米飯 魚の生姜煮 付)花人参 青梗菜の炒め つば漬 味噌汁(葉大根) フルーツ(みかん缶)	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
		メモ				
昼	昼					
間	間					