

10月の献立表

2026/10/1~

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
朝				・サンドイッチ ・食パン ・チキンナゲット ・サラダ ・ココア	・パンケーキ ・ウインナー ・サラダ ・コーンスープ ・バナナ	・おにぎり2種 ・ゼリーorサラダ	・シナモンロール ・食パン ・フルーツジュース
夜	 	 		・あんかけチャーハン ・鶏とエビのチリソース ・サラダ ・えのきとわかめのスープ	・ご飯 ・ご飯ポークチャップ ・サラダ ・緑黄色野菜サラダ ・豆苗と玉子のスープ	・ご飯 ・牛すき焼き ・サラダ ・ささみときゅうりの柚子胡椒和え ・だご汁	・ご飯 ・豚肉のバジルチーズ焼き ・サラダ ・ポークチリビーンズ ・ポトフ ・お楽しみスイーツ
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝	・ご飯 ・明太子 ・玉子焼き ・サラダ ・茄子のお味噌汁 ・りんご	・フレンチトースト ・食パン ・ウインナー ・サラダ ・コーンスープ ・オレンジ	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・納豆 ・大根と揚げのお味噌汁 ・梨	・ホットドッグ ・食パン ・コールスローサラダ ・茹で玉子 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・ウインナー ・目玉焼き ・サラダ ・コンソメスープ ・キウイ	・おにぎり2種 ・フルーツ	・チーズハムパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・チキンのトマトチーズ焼き ・サラダ ・スパゲティサラダ ・ポテトカレースープ	・ご飯 ・ハンバーグデミソース ・サラダ ・ポテト ・ビタミンサラダ ・キャベツとベーコンのスープ	・肉わかめうどん ・かしわごはん ・春雨の酢の物	・ご飯 ・チキン南蛮 ・サラダ ・切干のカレーサラダ ・豚汁	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・サラダ ・ナポリタン ・根菜のすまし汁	・ご飯 ・チンジャオロース ・エビマヨ ・サラダ ・中華玉子スープ	・ご飯 ・白身魚のムニエル ・サラダ ・チキントマト煮 ・ポトフスープ
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・サラダ ・大根と揚げのお味噌汁 ・梨	・ワッフル ・食パン ・ハムエッグ ・サラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ	・ご飯 ・ミートボール ・温泉玉子 ・サラダ ・南瓜のお味噌汁 ・オレンジ	・ホットサンド ・食パン ・コールスローサラダ ・シリアル ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・白身魚の味噌焼き ・サラダ ・玉子焼き ・麩のお味噌汁 ・柿	・おにぎり2種 ・フルーツorゼリー	・チョコチップメロンパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・スンドゥブチゲスープ ・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ ・フルーツゼリー	・ご飯 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・肉じゃが ・根菜のお味噌汁	・ベーコンクリームスパゲティ ・きのこのタルティーヌ ・サラダ ・ミネストローネ	・ご飯 ・ポークカツレツ風 ・サラダ ・小松菜ときのこのオイスター炒め ・鶏団子と南瓜の豆乳スープ	・ご飯 ・鶏つくねハンバーグきのこあん ・サラダ ・野菜の天ぷら ・じゃが芋のお味噌汁	・ご飯 ・ハヤシライス ・サラダ ・明太マヨパスタ ・ゼリー	・ご飯 ・筑前煮 ・イワシの竜田揚げ ・サラダ ・きゅうりと海藻のサラダ ・えのきと玉子のすまし汁

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。



10月の献立表

2026/10/19～

	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝	・ご飯 ・明太子 ・煮玉子 ・サラダ ・さつま芋のお味噌汁 ・オレンジ	・ココア揚げパン ・食パン ・ハムエッグ ・サラダ ・コーンスープ ・りんご	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・サラダ ・茄子のお味噌汁 ・パイナップル	・パンケーキ ・ウインナー ・スクランブルエッグ ・サラダ ・ココア ・バナナ	・ご飯 ・白身魚の味噌焼き ・玉子焼き ・サラダ ・春雨スープ ・キウイ	・おにぎり2種 ・フルーツ	・めんたいフランス ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・チーズタッカルビ ・チャブチエ ・わかめと玉子のスープ ・ミルクプリン	・ご飯 ・チキンの明太マヨチーズ焼き ・サラダ ・豚ニラ玉炒め ・春雨スープ	・ご飯 ・五目あんかけ焼きそば ・揚げ餃子 ・サラダ ・豆腐とわかめのお味噌汁	・ご飯 ・スパイシーグリーンチキン ・サラダ ・厚揚げとピーマンのじゃこ炒め ・南瓜のお味噌汁	・ご飯 ・チーズメンチ&アジフライ ・サラダ ・ブロッコリーとツナのマカロニサラダ ・小松菜とベーコンのスープ	・山かけ牛丼 ・サラダ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・大根と揚げのお味噌汁	・タコライス ・マカロニサラダ ・ベーコンオニオンスープ ・苺ムース
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝	・ご飯 ・納豆 ・のり ・コールスローサラダ ・ほうれん草のお味噌汁 ・梨	・フレンチトースト ・食パン ・ウインナー ・スクランブルエッグ ・サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・春雨サラダ ・大根と揚げのお味噌汁 ・柿	・ホットドッグ ・食パン ・コールスローサラダ ・茹で玉子 ・ココア	・ご飯 ・ウインナー ・目玉焼き ・サラダ ・コンソメスープ ・キウイ	・おにぎり2種 ・フルーツ	
夜	・ご飯 ・白身の大葉フライ ・サラダ ・肉豆腐 ・さつま芋のお味噌汁	・豚肉梅しそとろろ丼 ・焼きビーフン ・豆腐とわかめのすまし汁 ・ミルクプリン	・ご飯 ・チキンチーズ照り焼き ・サラダ ・ほうれん草とベーコンの玉子炒め ・クラムチャウダー	・雑穀ごはん ・ハロウィンハンバーグ ・サラダ ・南瓜サラダ ・紫芋のポタージュ	・ご飯 ・はちみつ塩麹唐揚げ ・サラダ ・大根とわかめの柚子胡椒和え ・挽肉とキャベツの豆乳スープ	・ご飯 ・ポークチャップ ・サラダ ・柿の白和え ・小松菜とベーコンの豆乳スープ	

*今年もハロウィンメニュー張り切って作らせて頂きます！お楽しみに☆

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承承願います。