

〇〇 2025年 10月 献立表 〇〇 【常 食】					
			1 (水)	2 (木)	3 (金)
朝 食			ご飯 牛乳 目玉焼き 味噌汁（なす）	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁（白菜）
昼 食			ご飯 魚のナッツ和え ブロッコリー卵炒め パイナップル 厚揚げチリソース	照り焼きバーガー 冷）牛肉コロッケ オムレツ みかん缶	ご飯 あっさりボークソテー ボークビーンズ キャラメルポテト いかの天ぷら
夕 食			ご飯 スコッチエッグ 白和え すまし汁（豆腐と青海苔）	ご飯 ムニエル（さけ） ウィンナー（2本） かぼちゃサラダ ぶた汁	ご飯 塩肉じゃが きゅうりとツナの酢の物 すまし汁（えのき）
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
朝 食	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（じゃがいも）	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁（麴）	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁（油揚げと大根）	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁（小松菜）	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁（白菜）
昼 食	ご飯 カレームニエル ほうれん草のソテー じゃがいものトマト煮 チーズドッグ	ご飯 チキンソテー ブロッコリー じゃが芋のそぼろ煮 焼きとうもろこし	ご飯 魚マヨネーズ焼き 金平ごぼう スパゲッティソテー 冷）チキンチーズ大葉巻き	食パンサンド（チリコンカン） 食パンサンド（チョコバナ ささみコーン焼き バイン缶	ご飯 豚肉しょうが焼き 炊き合わせ チキンナゲット バイン缶
夕 食	ご飯 八宝菜 豆腐サラダ あおさ汁 お月見だんご	ご飯 白身フライ（タルタルソー タルタルソース ミートボールのトマト煮 冷）ゼリー	ご飯 鶏肉のホイル味噌焼き さつま芋サラダ 中華コンススープ	ご飯 鶏肉から揚げ 付）織キャベツ ペーコンポテトチーズ焼き のっぺい汁	ご飯 油淋鶏 もやし韓国ナムルドレ和え 春雨スープ コンフィ
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
朝 食	クロワッサン 2個 牛乳 スライスチーズ 1枚 みかんゼリー	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁（かぼちゃ）	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁（キャベツ）
昼 食	ガバオサラダ 野菜サラダ バイン缶	ご飯 メンチカツ 付け合わせ（ゴマドレ） チャプチェ 竹輪の炒り煮	ご飯 鶏のみそ焼き キャベツのソテー 千種焼き ぎんぎん	食サンド（焼きそば） 食サンド（たまご） コロッケ みかん	ご飯 煮込みハンバーグ 付）ゆでブロッコリー カリカリペーコンサラダ 南瓜の煮物
夕 食	ご飯 ビーフシチュー 卵サラダ キャロットゼリー	ご飯 ムニエル（さけ） なすミートグラタン ブロッコリーのサラダ	ご飯 麻婆豆腐 餃子 ワンタンスープ	ご飯 とり天 シュウマイ（コーン） 中華サラダ あおさ汁	ご飯 さばの味噌ホイル焼き ポテトサラダ すまし汁（そうめん） コンフィ
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
朝 食	ご飯 牛乳 お茶漬け（インスタント） みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁（キャベツ）	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 ハムエッグ みそ汁（麴）	ご飯 牛乳 ウィンナー（朝） みそ汁（かぼちゃ）
昼 食	のり弁ごはん のり弁具 五目金平 ウィンナー（2本） 佃煮昆布	栗ご飯 牛肉三色ロール 付け合わせ 弁）きのこスパゲティ チーズドッグ	ご飯 チキンチャップ ポテトチーズ焼き にんじんシリシリ バイン缶	コロッケバーガー ベンネポロネーゼ ココット焼き 大学芋	ご飯 魚の塩焼き（さけ） 甘辛ジャーマンポテト ひき肉と野菜の炒り卵 ささみフライ
夕 食	ご飯 タッカルビ 春雨サラダ ぎょうざスープ	ご飯 肉じゃが 白菜甘酢和え りんごゼリー	ご飯 ぶりと大根の煮物 チキンサラダ さつま汁	ご飯 親子煮 シーチキンサラダ けんちん汁	ご飯 チキン南蛮 付）キャベツとトマト 切り干し大根の炒め みかん
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
朝 食	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（厚揚げとワカメ）	ご飯 牛乳 佃煮昆布 みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁（キャベツ）	ご飯 牛乳 みそ汁（じゃがいも） お茶漬け（インスタント）	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（白菜）
昼 食	ご飯 うま塩チキン 炊き合わせ さつまいもの甘露煮 コーンボール	いもご飯 さんま梅煮 にんじんさんびら ささみコーン焼き 揚げ豆腐そぼろあん（1個）	ご飯 ささみコーン焼き 付）ゆでブロッコリー ペペロンチーノ みかん缶	サンド（ブルコギ） 食サンド（ハム・チーズ） 若鶏のトマト煮 コーンボール	ご飯 コロッケ（冷） 付）人参グラッセ チャプチェ にら玉
夕 食	ご飯 ホイコーロー 中華サラダ わかめもやしスープ	ご飯 クリームシチュー かぼちゃコロッケ（40g） スパゲティサラダ デザート	ご飯 魚の塩焼き（さけ） 野菜の天ぷら ウィンナー天ぷら カニカマサラダ（盛り合わ	ご飯 牛肉の柳川風 ツナとキャベツのマヨネー すまし汁（そうめん）	ご飯 さばの西京焼き風 棒棒鶏（小鉢） けんちん汁