

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年10月1日～令和07年10月31日

				10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)
朝食				炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁(青梗菜・里芋)	絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)	鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁(わかめ・里芋)
				98 kcal/3.8 g/4.2 g 12.1 g/1.6 g	72 kcal/4.4 g/0.6 g 13.0 g/1.7 g	99 kcal/4.3 g/3.8 g 11.9 g/1.7 g	104 kcal/5.7 g/3.5 g 14.6 g/1.9 g	156 kcal/12.3 g/7.5 g 10.5 g/2.0 g
	昼食			チキンカレー(ポテトなし) 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え	タラの西京焼き肉団子 さつま芋のレモンあんかけ カリフラワーサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	鶏ムネ肉の青じそ煮 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(菜の花・椎茸)	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)
夕食				251 kcal/11.4 g/12.2 g 25.2 g/3.1 g	294 kcal/17.2 g/10.9 g 32.3 g/2.7 g	266 kcal/15.4 g/11.8 g 26.7 g/2.6 g	281 kcal/15.3 g/13.3 g 25.3 g/2.9 g	276 kcal/12.6 g/15.3 g 22.4 g/2.8 g
				鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根葉)	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)	かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁(こまき麩・小松菜)	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の和え物(後和え) みそ汁(からし菜・もやし)	赤魚の香味揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え すまし汁(えのき・さつま芋)
				314 kcal/21.8 g/13.4 g 25.0 g/2.6 g	324 kcal/16.7 g/20.6 g 16.5 g/3.0 g	338 kcal/20.5 g/14.8 g 31.2 g/2.7 g	300 kcal/15.0 g/17.7 g 20.1 g/2.9 g	280 kcal/15.1 g/12.3 g 27.9 g/2.6 g
		10月 6日(月)		10月 7日(火)	10月 8日(水)	10月 9日(木)	10月 10日(金)	10月 11日(土)
朝食				ツナじゃが煮 ブロッコリーとウインナーのマヨ和え みそ汁(もやし・青梗菜)	ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁(キャベツ・人参短冊)	スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) みそ汁(白菜・竹輪)
				175 kcal/6.0 g/9.7 g 17.2 g/1.9 g	100 kcal/4.9 g/4.3 g 10.9 g/1.7 g	97 kcal/7.0 g/2.9 g 11.3 g/1.7 g	131 kcal/8.3 g/7.1 g 8.4 g/1.6 g	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g
				100 kcal/4.9 g/4.3 g 10.9 g/1.7 g	97 kcal/7.0 g/2.9 g 11.3 g/1.7 g	131 kcal/8.3 g/7.1 g 8.4 g/1.6 g	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g	90 kcal/4.4 g/2.1 g 13.6 g/1.7 g
昼食				豚肉と秋野菜の中華丼(月) 筑前煮(里芋) 春雨の中華和え(かにかま) みそ汁(ちくわ・高野豆腐)	ソーストンカツ ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・わかめ)	さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ みそ汁(里芋・さつま揚げ)	五目チランずしの具(金時豆) カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	カレイの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根)
				323 kcal/14.7 g/17.7 g 26.5 g/4.3 g	326 kcal/15.6 g/14.6 g 33.8 g/3.2 g	385 kcal/17.6 g/18.3 g 29.9 g/2.6 g	265 kcal/9.4 g/9.0 g 39.5 g/3.0 g	264 kcal/17.9 g/14.4 g 16.5 g/2.5 g
				326 kcal/15.6 g/14.6 g 33.8 g/3.2 g	385 kcal/17.6 g/18.3 g 29.9 g/2.6 g	265 kcal/9.4 g/9.0 g 39.5 g/3.0 g	264 kcal/17.9 g/14.4 g 16.5 g/2.5 g	297 kcal/15.6 g/14.6 g 25.4 g/2.6 g
夕食				チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物(後和え) みそ汁(豆腐・椎茸)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ みそ汁(なめこ・ほうれん草)	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)
				306 kcal/13.6 g/19.5 g 18.9 g/2.9 g	220 kcal/16.5 g/8.3 g 20.0 g/2.7 g	195 kcal/12.7 g/6.9 g 21.4 g/2.8 g	302 kcal/17.3 g/16.7 g 20.9 g/3.1 g	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g
				220 kcal/16.5 g/8.3 g 20.0 g/2.7 g	195 kcal/12.7 g/6.9 g 21.4 g/2.8 g	302 kcal/17.3 g/16.7 g 20.9 g/3.1 g	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g	314 kcal/18.3 g/15.6 g 25.1 g/2.8 g

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年10月1日～令和07年10月31日

	10月 13日(月)	10月 14日(火)	10月 15日(水)	10月 16日(木)	10月 17日(金)	10月 18日(土)	10月 19日(日)
朝食	じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)	揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)
	92 kcal/3.7 g/3.4 g 12.3 g/1.6 g	126 kcal/5.1 g/6.0 g 14.7 g/1.9 g	124 kcal/4.6 g/5.5 g 14.4 g/2.0 g	107 kcal/5.1 g/4.8 g 12.1 g/1.7 g	150 kcal/10.5 g/7.6 g 9.4 g/1.7 g	125 kcal/6.0 g/4.5 g 16.0 g/1.7 g	94 kcal/6.4 g/0.7 g 16.0 g/1.7 g
	ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	うどん(豆乳味) 豆乳味の坦々うどんの具 さば焼きとカレーボール(麺の日) ほうれん草もやし胡麻和え	鶏の揚者と玉ねぎピーマン甘煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	タラのカレー唐揚げ 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(わかめ・玉子麩)	鮭の炊き込みご飯の具(月) 鶏と卵の親子煮 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	牛肉コロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)
昼食	293 kcal/11.5 g/14.8 g 28.5 g/2.9 g	441 kcal/28.9 g/13.4 g 51.6 g/3.7 g	317 kcal/15.5 g/20.0 g 17.8 g/2.8 g	286 kcal/18.4 g/8.7 g 30.7 g/2.8 g	272 kcal/18.0 g/14.9 g 16.8 g/2.8 g	341 kcal/13.5 g/17.3 g 33.1 g/2.9 g	294 kcal/13.6 g/16.0 g 25.9 g/3.0 g
	アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参)	チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンベツパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜)	かれい西京焼きと海鮮フライ 豚肉と菜の花のさつと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)
	291 kcal/19.8 g/13.9 g 21.5 g/2.9 g	264 kcal/15.9 g/10.3 g 26.0 g/2.7 g	257 kcal/18.8 g/12.5 g 16.6 g/2.8 g	327 kcal/15.4 g/18.3 g 24.7 g/2.9 g	299 kcal/11.4 g/16.0 g 28.7 g/2.9 g	219 kcal/22.4 g/6.5 g 17.8 g/2.7 g	315 kcal/12.1 g/17.8 g 26.7 g/3.0 g
	10月 20日(月)	10月 21日(火)	10月 22日(水)	10月 23日(木)	10月 24日(金)	10月 25日(土)	10月 26日(日)
朝食	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊)
	92 kcal/6.1 g/2.4 g 12.7 g/1.5 g	121 kcal/7.3 g/4.8 g 11.9 g/1.8 g	116 kcal/3.9 g/6.6 g 10.3 g/1.6 g	72 kcal/3.5 g/0.9 g 13.5 g/1.6 g	102 kcal/6.2 g/1.8 g 16.7 g/1.8 g	131 kcal/6.4 g/5.6 g 15.1 g/2.1 g	100 kcal/4.3 g/3.7 g 13.2 g/1.6 g
	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)	さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)	うどん(並麺)\$ きのこ入り肉うどんの具(牛肉) タンドリーチキン(麺の日) 菜の花の和え物(後和え)	鮭のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) みそ汁(白菜・玉子麩)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)	すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱)
昼食	287 kcal/13.6 g/15.0 g 25.4 g/3.0 g	257 kcal/16.6 g/13.6 g 16.5 g/2.9 g	460 kcal/23.0 g/13.5 g 62.1 g/3.7 g	299 kcal/18.4 g/14.0 g 27.9 g/2.5 g	327 kcal/15.1 g/21.0 g 20.5 g/2.9 g	277 kcal/20.3 g/12.1 g 21.9 g/2.7 g	289 kcal/14.6 g/15.1 g 22.9 g/3.0 g
	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)
	291 kcal/15.9 g/14.8 g 27.2 g/2.5 g	267 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g	275 kcal/15.6 g/13.3 g 23.4 g/2.6 g	299 kcal/14.2 g/15.4 g 25.6 g/2.5 g	251 kcal/19.7 g/5.6 g 31.0 g/3.2 g	276 kcal/11.5 g/15.3 g 23.7 g/2.7 g	288 kcal/14.8 g/13.1 g 28.4 g/2.9 g
夕食							

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年10月1日～令和07年10月31日

10月 27日(月)		10月 28日(火)	10月 29日(水)	10月 30日(木)	10月 31日(金)		
朝食	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)		
	100 kcal/5.9 g/5.0 g	110 kcal/6.6 g/3.7 g	80 kcal/3.9 g/2.0 g	151 kcal/8.2 g/8.4 g	124 kcal/4.8 g/6.4 g		
	8.1 g/1.9 g	13.0 g/1.8 g	13.0 g/1.7 g	10.4 g/1.6 g	12.7 g/2.0 g		
昼食	赤魚の香味揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)	エビカツタルタルかけ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	鯖生姜と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉)	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	南瓜ときのこのクリームシチュー(秋) タラの青じそ焼き(イベント) 大豆サラダ		
	318 kcal/19.4 g/18.9 g	314 kcal/10.5 g/18.4 g	237 kcal/16.3 g/9.8 g	278 kcal/10.6 g/13.7 g	386 kcal/22.6 g/21.1 g		
	17.3 g/2.5 g	28.7 g/2.8 g	18.2 g/2.8 g	28.9 g/3.0 g	27.6 g/2.8 g		
夕食	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) コンソメスープ(青梗菜・人参)		
	259 kcal/17.2 g/11.6 g	236 kcal/16.5 g/9.8 g	389 kcal/16.7 g/22.5 g	257 kcal/16.5 g/11.9 g	208 kcal/9.9 g/9.0 g		
	23.2 g/2.6 g	20.5 g/2.6 g	32.6 g/2.7 g	20.9 g/2.7 g	22.5 g/3.1 g		
朝食							
昼食							
夕食							