

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

令和07年10月1日～令和07年10月31日

昼食			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)	
			鶏肉のチリソース インゲンソテー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え マカロニサラダ 昆布豆 たいみそ	タラの西京焼き ミニコロッケとベーコンピーマンの Pasta カリフラワーサラダ 白菜と揚げの煮物 さつま芋のレモンあんかけ フルーツカクテル 赤きゅうり漬け	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し ひじきと枝豆のサラダ りんご缶 のり佃煮	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 白身フライ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) パイン缶 青きゅうり漬け	
			342 kcal/14.2 g/20.5 g 22.9 g/2.3 g	326 kcal/17.5 g/13.3 g 34.5 g/2.1 g	313 kcal/15.7 g/9.3 g 43.7 g/2.1 g	317 kcal/15.1 g/16.3 g 27.7 g/2.4 g	326 kcal/14.4 g/16.7 g 59.2 g/2.1 g	
夕食			鮭のつけ焼きと木の葉しんじょ 菜の花とツナのソテー ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 ミートオムレツ パイン缶 福神漬	鶏の揚げ煮 海老シューマイ キャベツと卵の炒め物 南瓜の煮物 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ	かれいつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 竹輪とコーンの炒め物 ほうれん草おかか和え さくら大根	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の磯和え(後和え) ポテトサラダ みかん缶 千切り大根漬け	赤魚の香味揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 三角揚げ煮 うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	
			285 kcal/18.9 g/13.6 g 17.2 g/1.9 g	322 kcal/15.2 g/19.3 g 17.6 g/2.3 g	292 kcal/18.1 g/11.7 g 29.8 g/2.1 g	333 kcal/14.0 g/20.5 g 22.8 g/2.4 g	336 kcal/15.9 g/15.1 g 33.3 g/1.9 g	
			10月 8日(水)	10月 9日(木)	10月 10日(金)	10月 11日(土)	10月 12日(日)	
昼食		アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 秋野菜の八宝菜 ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮(里芋) 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ソーストンカツ ビーフソテー 鶏肉のクリーム煮 ミニ厚揚げのおかか和え 大根ときゅうりの甘酢漬け フルーツカクテル 千切り大根漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ 小松菜ともやしの和え物(後和え) みかん缶 福神漬	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ えび焼売 ぶどう缶 さくら大根	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え 肉団子の煮物 りんご缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え 竹輪の煮物 フルーツカクテル 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え ツナ大根煮 みかん缶 のり佃煮
		279 kcal/18.0 g/15.1 g 20.7 g/2.2 g	351 kcal/16.6 g/17.5 g 30.9 g/2.4 g	318 kcal/15.6 g/15.5 g 21.6 g/1.9 g	300 kcal/14.4 g/11.9 g 33.7 g/2.1 g	318 kcal/17.8 g/12.5 g 30.8 g/1.5 g	287 kcal/14.0 g/13.8 g 26.1 g/1.9 g	285 kcal/15.0 g/13.0 g 27.0 g/2.1 g
			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)	10月 12日(日)
夕食		チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え マカロニサラダ インゲンソテー さくら大根	鯖生姜煮と小松菜さつと煮 南瓜煮 ミートオムレツ えび団子の磯部天 菜の花の和え物(後和え) 竹の子のおかか煮 のり佃煮	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 大豆のごま炒め 人参の金平 赤きゅうり漬け	タラの青じそ焼き ボイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 玉子焼き天ぷら 紅白なます 青きゅうり漬け	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 春雨コーンの中華和え 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンペッパー焼き 菜の花和風 Pasta ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ハムカツ ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) サイコロ厚揚げ煮 昆布豆 千切り大根漬け
		351 kcal/15.8 g/22.4 g 21.4 g/2.4 g	269 kcal/17.8 g/12.2 g 20.9 g/2.4 g	299 kcal/15.0 g/13.2 g 31.2 g/2.6 g	298 kcal/17.4 g/16.0 g 50.8 g/2.5 g	342 kcal/13.7 g/19.5 g 28.6 g/2.3 g	308 kcal/16.4 g/16.2 g 23.8 g/2.1 g	336 kcal/16.6 g/19.1 g 19.9 g/2.5 g

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(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)
昼食	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 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 鶏の唐揚げ 白桃缶 青きゅうり漬け	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 野菜肉巻きの煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 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) 大豆サラダ 洋梨缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) 春雨中華和え 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ マカロニナポリタン 昆布豆 赤きゅうり漬け	牛肉コロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 花さつまの煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょとえびシューマイ ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け
	374 kcal/15.5 g/21.2 g 59.3 g/2.2 g	284 kcal/17.4 g/13.4 g 23.3 g/1.9 g	355 kcal/15.8 g/22.3 g 22.0 g/2.3 g	299 kcal/16.8 g/10.8 g 31.0 g/2.2 g	323 kcal/14.3 g/17.6 g 23.1 g/1.9 g	351 kcal/14.6 g/17.1 g 35.1 g/2.1 g	337 kcal/15.4 g/19.7 g 25.8 g/2.0 g
	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 ポテトサラダ うぐいす豆 福神漬	チキンステーキトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ 菜の花の和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ソーセージと玉ネギのかき揚げ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え エビカツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	揚げ出し豆腐の白菜あん 白身フライ 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き 油揚げとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさっと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 蒸し鶏のマヨネーズ和え 小粒昆布豆 さくら大根
夕食	315 kcal/17.3 g/14.0 g 29.9 g/2.5 g	291 kcal/17.2 g/11.3 g 30.1 g/2.2 g	338 kcal/16.1 g/18.9 g 54.5 g/1.9 g	328 kcal/14.2 g/19.4 g 23.5 g/2.4 g	312 kcal/13.3 g/16.3 g 28.4 g/2.2 g	319 kcal/20.9 g/10.3 g 35.9 g/2.3 g	285 kcal/14.6 g/16.8 g 18.6 g/2.1 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)
	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え コーンと枝豆の炒め物 黄桃缶 のり佃煮	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) ミートオムレツ りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ はんぺんとじゃが芋の煮物煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさっと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 肉シューマイの天ぷら ブロッコリーの炒め物 パイン缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) 竹輪のごま炒め ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ じゃが芋のコンソメ和え 白桃缶 さくら大根	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 鶏のから揚げ 夏みかん缶 たいみそ
夕食	332 kcal/14.2 g/17.3 g 30.3 g/2.5 g	282 kcal/15.1 g/15.1 g 50.3 g/2.0 g	299 kcal/16.0 g/4.5 g 48.5 g/2.5 g	314 kcal/17.5 g/15.1 g 29.9 g/1.8 g	318 kcal/15.0 g/18.2 g 24.7 g/2.6 g	284 kcal/17.9 g/12.3 g 25.1 g/1.9 g	324 kcal/16.1 g/18.3 g 19.9 g/2.1 g
	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ さつま揚げと切干大根の炒り煮 もやしの中華和え 福神漬	ソーストンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 里芋のおかか和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ポテトサラダ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 メンチカツ カリフラワーと大豆のおかか和え オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 春雨中華サラダ 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ 花さつま揚げの煮物 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 筑前煮 マカロニサラダ 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け
	326 kcal/16.3 g/15.5 g 33.7 g/2.0 g	319 kcal/14.5 g/14.5 g 28.0 g/2.5 g	307 kcal/15.4 g/16.9 g 23.9 g/2.3 g	328 kcal/14.6 g/12.1 g 40.8 g/2.2 g	296 kcal/18.5 g/10.5 g 61.7 g/2.5 g	281 kcal/15.8 g/13.3 g 25.2 g/2.0 g	319 kcal/14.7 g/16.9 g 57.0 g/2.2 g

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(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)		
昼食	赤魚の香味揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 春菊の和え物 スクランブルエッグ スパゲティーサラダ みかん缶 赤きゅうり漬け	エビカツタルタルがけ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 蒸し鶏のポン酢和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さっと煮 肉団子と絹揚げ煮 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 ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶 赤きゅうり漬け	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒り和え トンカツ ポテトサラダ 肉豆腐 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば たまご焼き パイン缶 たいみそ		
	316 kcal/16.6 g/16.9 g 24.4 g/1.8 g	310 kcal/13.4 g/15.9 g 29.9 g/1.9 g	284 kcal/17.0 g/12.9 g 23.0 g/2.2 g	329 kcal/14.1 g/16.2 g 60.8 g/2.4 g	293 kcal/17.3 g/14.1 g 21.2 g/1.6 g		
夕食	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 中華春雨サラダ オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラブキ たいみそ	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニコロッケ 肉オムレツ 南瓜サラダ 青梗菜の煮浸し りんご缶 千切り大根漬け	柔らか鶏の唐揚げと平焼き ビーフンソテー さつま揚げとごぼうの金平 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 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 カリフラワーサラダ 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーとじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) 竹輪の煮物 金時豆 しば漬け		
	282 kcal/15.6 g/12.3 g 25.4 g/2.6 g	299 kcal/17.3 g/12.3 g 28.6 g/2.2 g	360 kcal/14.4 g/21.5 g 59.7 g/1.8 g	272 kcal/16.2 g/13.9 g 20.8 g/2.3 g	271 kcal/14.0 g/10.8 g 29.4 g/2.5 g		
昼食							
夕食							