

常食 献立だより 2025年10月 (商品の變更などに伴い、献立変更となることもあります。)



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月29日	9月30日	1	2	3	4	5
朝	食パン だし巻き卵 グリーンピースのポタージュ 牛乳	みかんジャムパン ジャーマンポテト 青梗菜のスープ 牛乳	テーブルロール プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と鶏肉のカレースープ 牛乳	コーヒークリームパン かも団子 じゃがいもとウインナーのスープ 牛乳	食パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カルシウムミルク	バターロール 大根とちくわの白ごま和え ほうれん草と豚肉のポトフ 牛乳	チキングラタンパン 5品目具材の玉子焼き 豆とウインナーのトマトスープ 牛乳
昼	お好み焼き 絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと竹輪の和え物 味噌汁	ごはん 油淋鶏 切干大根の煮物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	パンバイキング マヨサラダ ドリンク(アイソカル100)
	★粉ものメニュー★						※非常時対応 食器・食具：使い捨て対応
おやつ	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんしゅー(よもぎあん)	誕生日ケーキ コーヒー ★誕生日会★	手作り青りんごゼリー	手作りバナナ風味ゼリー	手作り紅茶パウンドケーキ	やわらかおかし ※非常時対応 食器：使い捨て対応
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしの炒め物 フルーツ缶と寒天の盛合せ	ごはん ぎせい豆腐 ほうれん草の炒め物 昆布の佃煮	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ	おじゃ ポークチャップ 玉子豆腐 ※非常時対応 食器・食具：使い捨て対応
計	エネ 1573 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 50.8 g 食塩 7.4 g	エネ 1623 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 55.8 g 食塩 7.5 g	エネ 1635 kcal 蛋白 71.9 g 脂質 55.8 g 食塩 7.1 g	エネ 1599 kcal 蛋白 69.2 g 脂質 55.9 g 食塩 6.7 g	エネ 1435 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 44.8 g 食塩 6.2 g	エネ 1657 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 57.5 g 食塩 6.3 g	
日付	6	7	8	9	10		
朝	食パン レモンチキン カリフラワーとベーコンのスープ 牛乳	栗あんぱん ポロニアソーセージ カルシウムミルク	テーブルロール 磯巻き卵 じゃがいものポタージュスープ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン いんげんとコーンのパンパンドレサラダ 大根と豚肉のスープ 牛乳	食パン 千草焼き 白菜とベーコンの豆乳スープ 牛乳	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜	10月9日(木)昼食 萩ごはん
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ★十五夜★	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ ★麺料理★	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) 手作り柿ミックスゼリー ★季節の変わりご飯★	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麹ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)		
おやつ	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りカフェマドレーヌ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	手作りあんしゅー(いちごあん)	「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で“吹き寄せ”られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。
夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタードタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め きざみしば漬け	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ		
計	エネ 1456 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 47.6 g 食塩 7.51 g	エネ 1630 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 59.5 g 食塩 6.48 g	エネ 1555 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 62.4 g 食塩 8.4 g	エネ 1548 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 59.6 g 食塩 6.53 g	エネ 1475 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 54.7 g 食塩 7.06 g		