

ドリーム I 常食 献立だより 2026年10月



曜日	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝	食パン 千草焼き かぼちゃのポタージュスープ 牛乳	みかんジャムパン 擬製豆腐 キャベツとウインナーのスープ 牛乳	テーブルロール いんげんとベーコンのポトフ ひじきと豆のマヨサラダ 特製ももジュース	たまごサラダパン もやしとウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレースープ 牛乳	食パン プレーンオムレツ(クリームソース) ほうれん草と豚肉のスープ 牛乳	バターロール さつまいものサラダ 大根と豚肉の豆乳スープ 牛乳	チキングラタンパン カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもとウインナーのスープ 牛乳
昼	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 赤だし(小松菜・人参)	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おくらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこふくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ すまし汁(うまい菜・人参)
		★丼メニュー★		★麺メニュー★			
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りキャラメルカップケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作り梅ゼリー
夕	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとなめこのピリ辛和え	ごはん 合鴨スモークスライス れんこんと豚肉の煮物 ブロッコリーのおからサラダ	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 マンゴー缶	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天の香味ドレサラダ	ごはん 白身魚の生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め なすの揚げ浸し キャベツのりんごドレサラダ
計	エネ 1501 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 57.6 g 食塩 6.1 g	エネ 1448 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 43.5 g 食塩 7.74 g	エネ 1558 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 49.8 g 食塩 7.4 g	エネ 1532 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 56.1 g 食塩 8.71 g	エネ 1530 kcal 蛋白 66.7 g 脂質 53.3 g 食塩 7.37 g	エネ 1551 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 54.1 g 食塩 6.22 g	エネ 1469 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 59 g 食塩 7.04 g
日付	19	20	21	22			
朝	食パン チキンナゲット(ケチャップ) チンゲン菜とベーコンのポトフ 牛乳	紅茶蒸しパン ほうれん草オムレツ マカロニサラダ カルシウムミルク	テーブルロール 鶏つみれ 豆とウインナーのトマトスープ 牛乳	ミルクパン ハムチーズピカタ コーンポタージュスープ 牛乳	10月19日(月)昼食 萩ごはん		10月22日(木)夕食 ハンバーグ
昼	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麩) マンゴー缶	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 白味噌仕立て			
	★炊き込みご飯★						
お	手作りあんシュー(こしあん)	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りバナナコッタ(ヨーグルト風味)	萩御飯は、秋に旬を迎える枝豆とお米と一緒に炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。		
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ぶりのみぞれあん もやしとニラの炒め物 白菜のレモン風味	ごはん 赤魚の照り煮 れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え	ごはん ハンバーグ(ハニーマスタードソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルドレサラダ	5月・8月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは、はちみつの甘味に程よくマスタードの辛みを感じる『ハニーマスタード』です。どうぞご賞味ください。		
計	エネ 1453 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 46.8 g 食塩 6.88 g	エネ 1521 kcal 蛋白 69.6 g 脂質 51 g 食塩 4.78 g	エネ 1491 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 43.4 g 食塩 7.88 g	エネ 1510 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52 g 食塩 6.89 g			

