

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年10月



曜日	月	火	水	木	金 23	土 24	日 25
日付							
朝	10月23日(金)昼食 栗ごはん 十三夜	10月26日(月)昼食 あさりの卵とじ丼	10月29日(木)昼食 秋の恵みカレー	10月31日(土)おやつ かぼちゃムース ハロウィン	食パン ボロニアソーセージ キャベツと豚肉のスープ 牛乳	バターロール だし巻き卵 大根と平天の豆乳和え 特製りんごジュース	豚まんパン 白身魚のつみれ(柚子) 大根とウインナーのスープ 牛乳
昼					栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 赤だし(白菜・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん かれいのグリル(マスタードタルタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ
お	十三夜は十五夜に続いて月を楽しむ行事で、秋の実りに感謝し、豊かな収穫を祝う意味が込められています。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、その時期に収穫される農作物をお供えします。この日のメニューは栗ご飯です。お楽しみに!	秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用した卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。	秋の恵みカレーは、旬を迎えたさつまいもをたっぷり使った、秋ならではの味覚を楽しめるカレーです。さつまいもの優しい甘みと、カレーの豊かな香りが食欲をそそり、実りの秋を感じさせてくれます。この時期限定の秋の恵みカレーを味わってください。	ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われています。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界にハロウィンが広がりました。ハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。	★炊き込みご飯★ 手作りマドレーヌ		
タ					ごはん オレンジチキン 豚肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味トレサラダ	ごはん シロガネダラの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 肉じゃが(牛肉) しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜
計					エネ 1486 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 55.7 g 食塩 7.68 g	エネ 1528 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 53.4 g 食塩 6.12 g	エネ 1536 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 48.5 g 食塩 7.73 g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	食パン 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツと豚肉のカレースープ 牛乳	クリームパン キャベツのバジルドレサラダ カリフラワーとベーコンのスープ 牛乳	テーブルロール 洋風だし巻き卵 じゃがいものポタージュスープ 牛乳	蒸しパン かも団子 キャベツの洋風お浸し 特製ココア	食パン スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとベーコンのポトフ 牛乳	バターロール うまい菜とウインナーのソテー もやしとコーンの香味ドレサラダ カルシウムミルク	
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとハムのりんごトレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参)	
お	★丼メニュー★ 手作りバナナ風味ゼリー		★麺メニュー★ フィナンシェ(プレーン)	★カレーライス★ ミニ羊甘ロール		★ハロウィン★ かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 白菜とニラと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 切干大根と平天の煮物 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ	ごはん 回鍋肉 やっこ(味噌ダレ) みかん缶	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ	
計	エネ 1528 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 52.9 g 食塩 8.44 g	エネ 1523 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 53.9 g 食塩 6.11 g	エネ 1487 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 54.1 g 食塩 8.23 g	エネ 1561 kcal 蛋白 56 g 脂質 55.9 g 食塩 5.32 g	エネ 1496 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 47.7 g 食塩 6.92 g	エネ 1534 kcal 蛋白 69.6 g 脂質 53 g 食塩 8.25 g	

