

2025 10月 今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
カラオケ 			1 (554ｷﾎｶﾘｰ) ご飯 白身魚の甘酢あん かぶと枝豆煮 キャベツのごま酢和え 粕汁 みかん缶 和のパンケーキ	2 (613ｷﾎｶﾘｰ) 親子丼 冬瓜の海老あんかけ フロッキーのサラダ 味噌汁 マンゴー 吹雪まんじゅう	3 (653ｷﾎｶﾘｰ) ご飯 鯖の生姜煮 南瓜の含め煮 もやしナムル 味噌汁 キウイフルーツ チーズ蒸しパン	4 (739ｷﾎｶﾘｰ) ご飯 メンチカツ 茄子の煮浸し カリフラワーのサラダ かきたま汁 黄桃缶 人参蒸しパン 玄米茶
5	6 (710ｷﾎｶﾘｰ)	7 (645ｷﾎｶﾘｰ)	8 (588ｷﾎｶﾘｰ)	9 (662ｷﾎｶﾘｰ)	10 (768ｷﾎｶﾘｰ)	11 (720ｷﾎｶﾘｰ)
介護相談日	ご飯 サーモンフライ タルタルソース 蓮根のピリ辛煮 三色ナムル のっぺい汁 マンゴー 抹茶まんじゅう	ご飯 鶏の照り焼き 冬瓜の生姜葛 白和え 味噌汁 バナナ フッセ	ご飯 タラの磯辺揚げ 金平ごぼう 白菜の胡麻和え かきたま汁 オレンジ バナナカステラ 玄米茶	おにぎり△ かき揚げそば 炒め豆腐 菜の花の辛し和え 黄桃缶 エクレア	カレーライス 青菜のオイスター コールスローサラダ 福神漬 牛乳寒天 しっとり饅頭	松花堂弁当 炊き込みご飯 鶏のきのこあんかけ 里芋の味噌かけ 大根柚子なます 清汁 オレンジ バナナ ショコラケーキ
12	13 (669ｷﾎｶﾘｰ)	14 (662ｷﾎｶﾘｰ)	15 (731ｷﾎｶﾘｰ)	16 (657ｷﾎｶﾘｰ)	17 (731ｷﾎｶﾘｰ)	18 (613ｷﾎｶﾘｰ)
介護相談日	ご飯 豚肉オイスター炒め 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 黄桃缶 ミニたい焼き	ご飯 白身魚味噌マヨ焼き 厚揚げの煮物 キャベツの胡麻和え 豆乳スープ 紅茶ゼリー メイプルパンケーキ	ご飯 鶏のチリノース煮 かぶの煮物 フロッキーサラダ 味噌汁 バナナ コーヒーロール	ご飯 鰯フライ 大豆と昆布の旨煮 茄子のおろし和え 白味噌汁 みかん缶 バームクーヘン	秋づくし御膳 芋ご飯 焼き鯖のおろしポン酢 筑前煮 ほうれん草白和え けんちん汁 りんご キウイ ミニあんぱん 玄米茶	ご飯 鶏肉の蜂蜜レモン煮 野菜の香味炒め おかか和え 味噌汁 パイン缶 黒糖まんじゅう
19	20 (689ｷﾎｶﾘｰ)	21 (655ｷﾎｶﾘｰ)	22 (790ｷﾎｶﾘｰ)	23 (669ｷﾎｶﾘｰ)	24 (621ｷﾎｶﾘｰ)	25 (568ｷﾎｶﾘｰ)
	他人丼 ごぼうと平天煮 南瓜サラダ 味噌汁 マンゴー きなこパンケーキ	カレンダー作り ご飯 ハンバーグトマトソース 青梗菜の煮浸し フレンチサラダ コーンポタージュスープ みかん缶 抹茶ムース	カレンダー作り 松花堂弁当 栗ご飯 かきたま汁 揚げ鶏のみぞれかけ 薩摩芋の煮合わせ ほうれん草のり和え 梨 キウイ ミニチョコパン	ご飯 鯖の焼き浸し ピーマンの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 手作り杏仁豆腐 イチゴドーナッツ	おにぎり△ きつねうどん かぶの煮物 ナムル みかん缶 カステラ	散らし寿司 厚揚げの煮物 法蓮草ピーナッツ和え 清汁 バナナ ミニたい焼き
26	27 (659ｷﾎｶﾘｰ)	28 (728ｷﾎｶﾘｰ)	29 (651ｷﾎｶﾘｰ)	30 (583ｷﾎｶﾘｰ)	31 (640ｷﾎｶﾘｰ)	頑張ってます！ 
	ハヤシライス 法蓮草のスクランブル ドレッシング和え 福神漬 オレンジ ピーナッツパン	ご飯 チキンソテー タルタルソース ひじきの炒め煮 土佐和え ジンジャースープ バナナ コーヒーステーパン 玄米茶	ご飯 豚の塩だれ焼き 茄子の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ イチゴスペシャル	ご飯 鶏肉の生姜煮 青梗菜のオイスターソテー カリフラワー甘酢ゆず 味噌汁 マンゴー ミニ白あんパン	ご飯 フルコギ炒め 冬瓜の生姜葛 春雨の酢の物 中華スープ 黄桃缶 フッセ	

カロリーは普通食の昼食とおやつの合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。