

令和7年10月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	1	2	3	4
朝食	秋バテに注意！ 気温や湿度の変化が著しいため、倦怠感や胃腸の不調を感じやすくなっています。”疲れが抜けない”、”食欲がない”、”やる気が起きない”などの症状があれば秋バテかもしれません。 豚肉、大豆、ニンニク、ニラ等に含まれるビタミンB1は、疲労回復に特に効果のある栄養素なので、意識して摂取しましょう。また、旬の食材（いも類、きのこ類、鮭、秋刀魚、果物）にはより多くの栄養素が含まれているため、積極的に食べてみてください！ これからの季節に合った体調管理を心がけて健康に過ごしましょう！			肉団子の甘酢炒め 冷ややっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	魚の味噌焼き 小松菜お浸し・ポテトサラダ ご飯・みそ汁	豆腐ときのこの炒め物 人参とちくわの金平 サラダバー ご飯・みそ汁	照り焼きチキンサンド サラダバー・ポタージュ ヨーグルト・フルグラ
夕食				カルボナーラ・サラダバー 豚のガーリックバター焼き ご飯・ポトフ・果物	ヤンニョムチキン チーズチヂミ・サラダバー ご飯・みそ汁	ハヤシライス シーフードソテー・サラダバー コンソメスープ	かしわそば 白菜の浅漬け・サラダバー ご飯・果物
日	5	6	7	8	9	10	11
朝食		オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ焼き・サラダバー 高野豆腐の炒め物 ご飯・みそ汁	鶏つくね・インゲン胡麻和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	フレンチトースト チキンナゲット スパサラ・クラムチャウダー フルーツゼリー
夕食		麻婆豆腐 小籠包・サラダバー ご飯・春雨スープ	魚の蒲焼風・サラダバー キャベツの肉味噌炒め ご飯・かきたま汁	肉野菜炒め・揚げ出し豆腐 サラダバー ご飯・みそ汁・果物	クリームグラタン・サラダバー さつまいもの煮物 ご飯・みそ汁	キーマカレー・目玉焼き 浅漬け・サラダバー みそ汁・果物	海鮮ちらし寿司 かき揚げ・豚汁 スイートポテト
日	12	13	14	15	16	17	18
朝食		豚しゃぶおろし和え ちくわの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨とひき肉の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ホットドッグ・サラダバー ポテトフライ・コンソメスープ ヨーグルト・野菜ジュース
夕食		鶏の照り焼き 野菜のトマト煮・サラダバー バターライス・果物	鮭のホイル焼き ひじき煮・サラダバー ご飯・みそ汁	きのこのパスタ チキンソテー・サラダバー ご飯・ミネストローネ	とん平焼き・サラダバー 切干大根の中華和え ☆ご飯・肉団子スープ	ブラウンシチュー・エビフライ ご飯・ポテサラ・サラダバー	長崎ちゃんぽん・春巻き ご飯・サラダバー・果物
日	19	20	21	22	23	24	25
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	ハムエッグ・ちくわ磯辺焼き 豆腐と野菜の味噌炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	豆腐のきのこあんかけ ツナとチンゲン菜の炒め物 サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・卵焼き 金平ごぼう・サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	ピザトースト・ポテトサラダ 目玉焼き・オニオンスープ フルーツゼリー
夕食		韓国風肉炒め・サラダバー 白菜とツナの和え物 ご飯・鶏白湯スープ	魚の香草焼き 肉じゃが・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	鶏ザンギ・サラダバー にら玉炒め・果物 ご飯・けんちん汁	塩焼きそば・目玉焼き コーンクリームソッパ・サラダバー ご飯・わかめスープ	カレーうどん・サラダバー 豆腐の野菜あんかけ ご飯・みそ汁・果物	すき焼き風うどん・温玉 魚のマリネ・サラダバー ご飯・とろろ・果物
日	26	27	28	29	30	31	・
朝食		ウインナー・目玉焼き 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	卵とカニカマの炒め物 アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	2色そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	肉豆腐・卵焼き さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	
夕食		おでん・サラダバー レンコン照り焼き 栗の炊き込みご飯・みそ汁	鮭の野菜あんかけ かぼちゃの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	ボンゴレ・肉野菜炒め カプレーゼ ご飯・コンソメスープ	チキン南蛮・根菜の煮物 サラダバー ご飯・みそ汁・果物	魚のちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物・サラダバー ご飯・カボチャスープ	