

2026年10月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

					1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食					ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物 411kcal	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物 314kcal	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物 379kcal
昼食					ごはん 鰯のごま味噌焼き 白菜と豚の煮物 ブロッコリーのバジルレサダ 干瓢の卵とじ汁(栃木郷土) 580kcal	ごはん 豚と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味レサダ 味噌汁 635kcal	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 茄子の田舎煮 味噌汁 フルーツ 609kcal
夕食					ごはん 蒸し鶏レモンバターソース ふかしじゃが うまい菜のおから和え 味噌汁 453kcal	ごはん ホキの香草パン粉焼き 大豆とえびの煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁 488kcal	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 大根のごま酢 豚汁 539kcal
	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	パン ミートオムレツ コンソメスープ フルーツ 338kcal	ごはん かに玉 味噌汁 梅干し 317kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 345kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 369kcal	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 346kcal	ごはん 照り焼き肉団子 味噌汁 漬物 342kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 400kcal
昼食	ごはん 赤魚の煮付け 大根の炒め物 白菜の豆乳和え 味噌汁 464kcal	ごはん 鶏の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 581kcal	ごはん メルの山椒煮 大根の炒め物 ブロッコリーのタコマヨサラダ 味噌汁 506kcal	醤油ラーメン カニシューマイ キャベツのマヨサラダ 503kcal	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 茶碗蒸し 味噌汁 530kcal	ごはん 鶏のからあげ 厚焼き玉子 マカロニサラダ ポタージュ 755kcal	ごはん 鯖の照り煮 大根と小エビの炒め物 隠元の白ごま和え 味噌汁 590kcal
夕食	ごはん 豚の野菜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 杏仁豆腐のマヨソース 541kcal	ごはん 白身魚のオニオンソース 切り干し大根の煮物 青梗菜の白ごま和え 味噌汁 516kcal	ごはん ハンバーグきのこソース ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 漬物 566kcal	ごはん 秋刀魚の生姜煮 金平牛蒡 大根の香味レサダ 味噌汁 563kcal	ごはん 豚と白菜のすき煮 金時豆煮 奴豆腐 味噌汁 547kcal	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢 473kcal	ごはん 豚のオイスター炒め 高野の煮物 白菜の山葵和え 味噌汁 507kcal
	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	パン スパサラダ コンソメスープ フルーツ 325kcal	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物 303kcal	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 梅干し 307kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 337kcal	ごはん メヌケの山椒煮 味噌汁 漬物 319kcal	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物 376kcal	ごはん 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 漬物 384kcal
昼食	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ キャベツとツナの炒め物 フルーツ 600kcal	ごはん 豚大根 茄子の味噌炒め 清汁 白菜のあっさり漬け 581kcal	ごはん 合鴨スライスとチーズオムレツ 蓮根と豚の煮物 春雨サラダ 味噌汁 581kcal	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツの煮浸し 大根の和風レサダ 赤だし 660kcal	きつねうどん 大根と豚の利休煮 ポテトサラダ 537kcal	ごはん 豚のバター醤油炒め 奴豆腐梅だれ オクラのとろろ和え 味噌汁 548kcal	ごはん 鶏の柚子茶煮 たこ糍紗焼き 隠元の和え物 味噌汁 562kcal
夕食	ごはん 白身魚の甘酢あん 南瓜の含め煮 玉子豆腐 味噌汁 482kcal	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜の炒め物 キャベツのピリ辛和え 味噌汁 524kcal	ごはん 鰯の生姜煮 白菜と平天の炒め煮 味噌汁 フルーツ 396kcal	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草の炒め物 味噌汁 フルーツ 445kcal	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 高野のサイコロ煮 キャベツと平天の香味レサダ 味噌汁 562kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 青梗菜の炒め物 スパサラダ 味噌汁 577kcal	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 大豆煮 味噌汁 フルーツ 531kcal
	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	パン かま入りだし巻き卵 ポタージュ フルーツ 425kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 360kcal	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物 318kcal	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 梅干し 351kcal	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 378kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 389kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 370kcal
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 大根の金平 ブロッコリーのスローサラダ 清汁 536kcal	萩御飯 鮭の若狭焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 490kcal	ごはん 蒸し鶏油淋ソース キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ 530kcal	中華丼 えびシューマイ 大根のゴマレサダ 味噌汁 575kcal	ごはん ホッケの塩麴焼き 大根の炒め物 白菜の和え物 味噌汁 454kcal	栗御飯 鱈の山椒煮 卵の花 法連草のパンパンドレサダ 赤だし 505kcal	ごはん 豚の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅和え 味噌汁 569kcal
夕食	ごはん 豚のピリ辛炒め 茄子の揚げ浸し キャベツのリゴドレサダ 味噌汁 528kcal	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 フルーツ 631kcal	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 豚汁 537kcal	ごはん 赤魚の照り煮 蓮根金平 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 479kcal	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レサダ 味噌汁 616kcal	ごはん オレンジチキン 豚と絹揚げの煮物 もやしの香味レサダ 味噌汁 568kcal	ごはん シロガネだうの生姜煮 白菜の塩だしとロミ炒め 隠元のマヨサラダ 味噌汁 493kcal
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	パン 白身魚のつみれ コンソメスープ フルーツ 337kcal	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物 323kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 367kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 348kcal	ごはん かも団子 味噌汁 梅干し 380kcal	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 361kcal	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物 382kcal
昼食	ごはん アブラガレイのケリル 大豆のトマト煮 味噌汁 ミルク寒天杏ソース 533kcal	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしのリゴドレサダ 味噌汁 506kcal	ごはん 白身魚の味噌煮 金平牛蒡 白菜の辛子和え 清汁 499kcal	野菜かき揚げそば 高野のそぼろ煮 ブロッコリーのゴマレサダ 620kcal	ポークカレー 漬物 コンクリームコロッケ もやしとツナの炒め物 ヨーグルトハチミツソース 732kcal	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 法連草のパンパンドレサダ 味噌汁 530kcal	ごはん 鯖の西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツのゆかり和え 清汁 543kcal
夕食	ごはん 肉じゃが しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁 538kcal	ごはん メルの唐揚げチリ風味あん 白菜の煮物 ひじきのマヨサラダ 味噌汁 544kcal	ごはん 豚の塩だれ炒め イカ糍紗焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 517kcal	ごはん 鶏の梅風味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 フルーツ 462kcal	ごはん 銀ひらすの照り焼き 牛蒡の炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 473kcal	ごはん 回鍋肉 奴豆腐 清汁 フルーツ 550kcal	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 557kcal