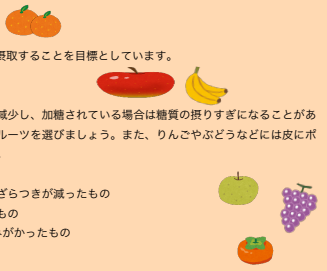


献立表 2026年10月

	日	月	火	水	木	金	土
					10/1	10/2	10/3
朝食	秋の味覚、旬のフルーツを食べましょう！ 果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。 厚生労働省より制定されている「健康日本21（第三次）」では、1日200gの果物を摂取することを目標としています。 ●200gはどれくらい？ りんごは1つ、みかんは2つ、ぶどう1房、梨1つ、バナナなら2本に相当します。 果物はできるだけ、生のまま食べることが好ましいです。ジュースだと食物繊維が減少し、加糖されている場合は糖質の摂りすぎになることがあります。缶詰は甘いシロップ漬けのものが多いため、切るのが面倒な時はカットフルーツを選びましょう。また、りんごやぶどうなどには皮にポリフェノールや食物繊維が多く含まれているため、皮ごと食べるのもおすすめです。 ●秋が旬の果物の選び方 梨：ずっしりと重たいもの、固め＝皮の表面がざらざらしている、柔らかめ＝皮のざらつきが減ったもの ぶどう：白い粉のようなもの（＝ブルーム）が出ているもの、枝の切り口が新しいもの 柿：ヘタが4枚そろっているもの、固め＝皮の色が濃すぎない、柔らかめ＝皮が赤みがかったもの 				ご飯 大根かにあんかけ 味噌汁 ふりかけ（たらこCa） フルーツ	菜粥 れんこん炒め煮 味噌汁 小付け（かつば漬） フルーツ	ご飯 キャベツと半平の梅煮 味噌汁 ふりかけ（のりかつおCa） 牛乳
昼食					ご飯 豚肉と豆腐のチリ炒め なすの煮付け コールスローサラダ 中華スープ	ご飯 スリニッシュオムレツ にんじんシソリ 小松菜わかば醤油和え 味噌汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め すまし汁 フルーツ
15時食					白蒸しまんじゅう	和のパンケーキ	コーヒーゼリー
夕食					ご飯 ホッケの味噌煮 里芋煮 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 厚揚げ香味ソース 菜の花の煮浸し わかばとらの和え物
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
朝食	ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁 小付け（板漬） フルーツ	ご飯 なす煮 味噌汁 ふりかけ（さけCa） 牛乳	ご飯 野菜入り炒り卵 味噌汁 小付け（たいみそ） フルーツ	パン（黒糖ロール） マカロニチヤップ コンソメスープ 牛乳	ご飯 五目煮 味噌汁 ふりかけ（のりたまごCa） 牛乳	雑炊（卵） 角豆煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬） フルーツ	ご飯 切干と鶏の煮物 味噌汁 ふりかけ（たらこCa）
昼食	ご飯 赤魚の塩佃揚げ 白菜あん煮 法蓮草の卒子酢和え 味噌汁	山かけうどん 焼売 ごぼう胡瓜サラダ フルーツ	豚丼 三色きんぴら カリフラワーのごま和え 中華スープ	ご飯 カニクリームコロッケ じゃが芋そぼろ煮 菜の花ビーツ和え すまし汁	ご飯 豚肉煮込み ブロッコリーのトマト炒め 春雨サラダ すまし汁	ご飯 ほっけの梅焼き なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜胡麻和え フルーツ
15時食							ココアムース
夕食	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌炒め ブロッコリーの煮物 冷奴	ご飯 赤魚の塩佃焼き チンゲン菜のソテー 大根サラダ	味噌らべ ご飯 とんてき風野菜炒め 高野煮 キャベツ塩昆布和え	たい焼き ご飯 厚揚げの肉味噌かけ れんこん糖辺炒め 玉ねぎマリネ	プリン 鶏肉のカレーパン粉焼き うの花 グリンサラダ	ご飯 メルクの旨塩焼き 揚げ里手の煮っころがし ごぼうサラダ
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
朝食	ご飯 ちくわんの煮物 味噌汁 小付け（板漬） フルーツ	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁 ふりかけ（のりかつおCa） 牛乳	ご飯 厚焼き卵 味噌汁 小付け（たくあん） フルーツ	パン（レーズンロール） ベーコンソテー コンソメスープ 牛乳	ご飯 大根と厚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ（さけCa）	雑炊（野菜） 竹輪と小松菜煮 ジュース（キウイ&アпельシん） 小付け（かつば漬） フルーツ	ご飯 里芋煮 味噌汁 ふりかけ（のりたまごCa） フルーツ
昼食	ご飯 オムレツのクリームかけ ピーマンごま油炒め もやしのゆかり和え すまし汁	ご飯 豚肉のすき家風 にんじんシソリ ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ さつま芋レモン煮 白菜胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃ煮 春雨サラダ 味噌汁	五目中華あんかけうどん チキンボール煮 法蓮草のしそマヨ和え フルーツ	ご飯 肉入りコロッケ ごぼうのごま炒め ブロッコリーツナ和え すまし汁	ご飯 切干と干しエビの卵焼き 茄子煮 冷奴 味噌汁
15時食							いちごゼリー
夕食	ご飯 麻婆豆腐 こんにやくの炒り煮 いんげんサラダ	ご飯 肉団子の照焼き風 青梗菜の生姜炒め 大根なます	ご飯 小松菜と豚肉のチリ炒め 玉ねぎ金平 コールスロー	青りんごゼリー ご飯 ハンバーグ じゃが芋炒め もやしの和え物	パンケーキ ご飯 赤魚の竜田焼き マカロニソテー キャベツの塩昆布和え	マンゴプリン ご飯 青根肉桂 れんこんの金平 白菜サラダ	いちごゼリー ご飯 魚の御塩焼き 菜の花のソテー パンパキンサラダ
	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝食	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁 小付け（板漬） 牛乳	ご飯 五目炒り煮 味噌汁 ふりかけ（たらこCa） フルーツ	ご飯 白菜フレック煮 味噌汁 小付け（梅ひしお） 牛乳	パン（バスターロール） Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ 牛乳	ご飯 角豆の炒り煮 味噌汁 ふりかけ（のりかつおCa） フルーツ	雑炊（さつま芋） えび豆腐 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬） フルーツ	ご飯 じゃが芋と半平煮 味噌汁 ふりかけ（のりたまごCa）
昼食	ご飯 たらこの味噌あんかけ もやしにら炒め 法蓮草の磯和え すまし汁	ご飯 タントリーチキン ポテトソテー オニオンサラダ 味噌汁	味噌ご飯 かき揚げ しんじょう煮 法蓮草の白和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のオニオンソース キャベツ炒め おからサラダ	ご飯 野菜コロッケ 春雨のソテー とろろ 味噌汁	ご飯 たらこの塩焼き れんこん青のり炒め わかばツナ和え すまし汁	中華丼 春巻 中華スープ フルーツ
15時食							オレンジゼリー
夕食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 コーンサラダ	ご飯 赤魚の中華香味ソース 小松菜の信田煮 わかめおろし和え	ご飯 鶏肉のり塩パン粉焼き カレーマカロニ煮 人参のサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げのチャンプル 大根あん煮 青梗菜のお浸し	ご飯 かき玉風卵焼き ごぼうの塩炒め ワカメの酢の物	ご飯 チキンボールの甘酢煮 キャベツの大葉炒め 冷奴	ご飯 オムレツミートソースかけ 揚げなすの煮浸し かにかま和え
	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
朝食	ご飯 高野煮 味噌汁 小付け（かつば漬） 牛乳	ご飯 切干と塩昆布煮 味噌汁 ふりかけ（さけCa） 牛乳	ご飯 厚焼玉子 味噌汁 ふりかけ（のりたまごCa） フルーツ	パン（レーズンロール） ブロッコリーベコン炒め コンソメスープ 牛乳	ご飯 春雨炒め 味噌汁 ふりかけ（たらこCa） 牛乳	雑炊（きのこ） 根菜炒め煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬） フルーツ	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁 ふりかけ（のりたまごCa）
昼食	きつねうどん 南瓜と団子の焼き浸し キャベツの胡麻マヨ和え フルーツ	ご飯 厚揚げの油淋鶏風 野菜と卵炒め 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ ベーコンと野菜炒め おろし和え すまし汁	ご飯 ツナ麻婆豆腐 きのこソテー 青梗菜のナムル 中華スープ	カレーライス（ポーク） 竹輪とキャベツ炒め スパゲティサラダ フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き がんもと法蓮草の煮物 青梗菜のごま味噌和え すまし汁	ご飯 かぼちゃコロッケ ピーマンシソリ たまねぎマリネ すまし汁
15時食							ねりきり
夕食	ご飯 ホッケ煮つけ いんげん生姜炒め ブロッコリーのナムル	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋煮 白菜の梅香和え	ご飯 豚肉塩昆布炒め 茄子のおかか煮 ごぼうサラダ	メロンゼリー ご飯 たらの黄金焼き ひじき煮 南瓜サラダ	ソフトサラダ ご飯 金平入り卵焼き 大豆煮 キャベツの梅和え	いちごゼリー ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト風 小松菜のなめ煮和え	ねりきり ご飯 豚肉の生姜炒め なすの煮浸し ほうれん草のお浸し