常食 献立だより 2025年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) 白菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	ごはん かも団子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 野菜ソテー 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ(ﾋｼﾞ・MB) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
昼			ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎｿｰｽ) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味
お			シルベーヌ	手作り青りんごゼリー	手作りぜんざい(あられ)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
夕			ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん ホキの香草焼き(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)
計			エネ 1488 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 44.3 g 食塩 7.3 g	エネ 1469 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 46.2 g 食塩 6.58 g	エネ 1539 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 39.3 g 食塩 7.01 g	エネ 1699 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 55.7 g 食塩 7.22 g	エネ 1524 kcal 蛋白 62 g 脂質 37.5 g 食塩 6.72 g
日付	6	7	8	9	10		
朝	ごはん レモンチキン ｶﾘﾌﾗﾜｰとかまぼこのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ フルーツ(パイン缶・黄桃缶) 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 磯巻き卵 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 いんげんとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 千草焼き 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	**10月6日(月)昼食** **吹き寄せ寿司** **十五夜**	**10月9日(木)昼食** **萩ごはん**
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(柿)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麹ﾅﾑﾙ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	 「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で“吹き寄せ”られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	 「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。
お	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りカフェマドレーヌ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	高蛋白パインゼリー(ﾎｲｯﾌﾟ付)		
夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 銀ひらすのｿﾃｰ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) いりこ風味	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)		
計	エネ 1516 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 39.2 g 食塩 6.75 g	エネ 1544 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 50.3 g 食塩 6.45 g	エネ 1642 kcal 蛋白 68.6 g 脂質 54.7 g 食塩 9.22 g	エネ 1616 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 55.4 g 食塩 7.02 g	エネ 1520 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 46.5 g 食塩 6.39 g		

常食 献立だより 2025年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						11	12
朝						ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ･大根)	ごはん 擬製豆腐　　きざみしば漬け スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)
昼						ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶
お						いしやきいもと桃山	手作りパウンドケーキ
夕						ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(もやし･じゃがいも) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 麦白味噌仕立て
計						エネ 1491 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 35 g 食塩 6.62 g	エネ 1578 kcal 蛋白 45.2 g 脂質 47.7 g 食塩 5.41 g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう･小松菜)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 筑前煮 マヨサラダ(ﾋｼﾞ・人・MB) 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ･わかめ)	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき･わかめ)	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし･わかめ)
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)	ムースシュー	手作りチョコマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りスイートポテト
夕	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ･しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
計	エネ 1542 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.73 g	エネ 1530 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 42.6 g 食塩 6.2 g	エネ 1562 kcal 蛋白 69.3 g 脂質 42.3 g 食塩 7.46 g	エネ 1598 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 52.5 g 食塩 6.5 g	エネ 1489 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 41 g 食塩 6.58 g	エネ 1636 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 50.2 g 食塩 6.63 g	エネ 1562 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 49.4 g 食塩 6.36 g

10月14日(火)昼食
さつまいもごはん

さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。

10月14日(火)昼食
すろっぽ
[和歌山県郷土料理]

すろっぽとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。

10月18日(土)おやつ
栗あんまんじゅう

栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の中でも古くから存在し、江戸時代にはすでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食にも使われていました。栗あんまんじゅうは栗の粒入りです。

常食 献立だより 2025年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ ｷｬﾍﾞﾂとかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん　ちりめん山椒 鶏つみれ さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	ごはん ハムチーズピカタ アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) もやしの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)
昼	秋の恵みカレー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の洋風お浸し ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ブルーベリー添え・はちみつソース)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
お	はちみつレモンゼリー	豆乳かすてら	手作りおしるこ(あられ)	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこソフトマフィン	手作り酒まんじゅう
夕	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん おでん(からし味噌) もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け 味噌汁(わかめ・麸)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 すまし汁(大根葉・しいたけ) マンゴー缶	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
計	エネ 1506 kcal 蛋白 45.6 g 脂質 41.8 g 食塩 6.22 g	エネ 1527 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 47.3 g 食塩 6.33 g	エネ 1574 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 34.9 g 食塩 7.27 g	エネ 1494 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 39.9 g 食塩 6.51 g	エネ 1585 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.9 g 食塩 7.03 g	エネ 1505 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 39.4 g 食塩 6.37 g	エネ 1533 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 43.2 g 食塩 6.93 g
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｱｽﾊﾟﾗとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(ごぼう・大根)	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	**10月31日(金)おやつ** **かぼちゃムース** **ハロウィン**	
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(玉ねぎ・しろな)		
お	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りあんシュー(いちごあん)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおばけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。	
夕	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(おくら・花麸)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) いりこ風味 はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 栂尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) みかん缶		
計	エネ 1535 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.1 g 食塩 6.22 g	エネ 1489 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 45.8 g 食塩 7.23 g	エネ 1498 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 48.7 g 食塩 9.27 g	エネ 1523 kcal 蛋白 57 g 脂質 38.8 g 食塩 5.88 g	エネ 1487 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 41.6 g 食塩 5.97 g		