

## 献立表

現 場: さんとひあ様原  
献立種類: 常食(個別献立)  
期間: 2025/10/1~2025/10/31

朝食	日	月	火	水	木	金	土
昼食	10月13日は スポーツの日 です!			1	2	3	4
夕食	10月						
3時							
朝食	パンセット 菜の花とキャベツお浸し 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ 牛乳 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	ロールパン さつま芋サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット チンゲン菜炒め煮 ヨーグルト りんご缶
昼食	ごはん サワラのかば焼き キヤベツの中華煮 味噌汁 白桃缶	ごはん サツマイモご飯 サケの塩焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 十五夜 白桃缶	ごはん とり天 豆腐の卵とじ 清汁 白桃缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ(さつま芋) 味噌汁 白桃缶	ごはん ササミフライ インゲンサラダ 味噌汁 白桃缶	ごはん 豚のきのこ炒め ごまドレ和え 炒り豆腐 杏仁豆腐 緑茶	ごはん あじフライ 青梗菜お浸し かき卵スープ 白桃缶
夕食	ごはん 八宝菜 煮付け(なす・インゲン) かぼちゃ煮	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物	ごはん ブリの照り焼き 野菜煮 しろなお浸し	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 筑前煮 わらの梅和え 小松菜のソテー	ごはん 洋風玉子焼き 煮浸し 中華スープ煮	ごはん 豚の味噌煮 ボテトサラダ ミニそば 黄桃缶
3時	ストロベリーゼリー 緑茶	月見団子 緑茶	芋羊羹 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	メープルケーキ 緑茶	バームクーヘン 緑茶	まんじゅう 緑茶
朝食	パンセット バスタサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット さつま芋サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 大根と青菜のお浸し 牛乳 洋ナシ缶	ロールパン ハイゲテサラダ ヨーグルト 黄桃缶
昼食	ごはん 鰯のかば焼き 炒り豆腐 味噌汁 みかん缶	ごはん カツカレー マカロニサラダ 福神漬け フルーツ缶	ごはん 鶏肉のマヨ焼き キャベツの卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん シチュー ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 揚げ茄子のおろし和え すまし汁 白桃缶	ごはん とんかつ じやが芋の煮付け 味噌汁 みかん缶	ごはん 煮込みハンバーグ ナポリタン コーンスープ 黄桃缶
夕食	ごはん スタミナ焼き 千切煮 かぼちゃサラダ	ごはん 肉じゃが 和え物 スープ煮	ごはん 幽庵焼き(鰯) 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 豚の味噌煮 高野の煮物 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん アジの塩焼き 炒り豆腐 菜の花菜種和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 菜種和え
3時	桃ゼリー 緑茶	カステラ 紅茶	二色饅頭 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	芋羊羹 緑茶	シュークリーム 緑茶	紅葉饅頭 緑茶
朝食	パンセット ハイゲテサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 りんご缶	パンセット 春雨サラダ ヨーグルト 黄桃缶	ロールパン ハイゲテとんの中华和え 牛乳 白桃缶	パンセット いんげん胡麻和え 牛乳 黄桃缶	パンセット マカロニサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	ごはん ササミフライ 大根の和え物 味噌汁 みかん缶	ごはん 鶏の卵とじ パンプキンサラダ ボタージュスープ 黄桃缶	ごはん 肉じゃが 野菜サラダ 清汁 みかん缶	ごはん あじフライ 茄子の煮浸し 味噌汁 白桃缶	ごはん 豚の卵とじ ソース焼きそば ボタージュスープ 黄桃缶	ごはん ブリの照り焼き 青梗菜お浸し かき卵スープ フルーツ缶	散らし寿司 なすの田舎煮 茶碗蒸し みかん缶 ✿紅葉狩り✿
夕食	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 八宝菜 シユウマイ カレーマヨ和え	ごはん 鰯の塩焼き 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 五目卵焼き インゲンベーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 幽庵焼き ほうれん草胡麻和え 筑前煮	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 赤魚の野菜餡かけ 里芋の柚子みそ煮 ロールキャベツ
3時	青りんごゼリー 緑茶	カステラ リンゴジュース	水ようかん 緑茶	饅頭 緑茶	ゼリー 緑茶	月見饅頭 緑茶	抹茶ようかん 緑茶
朝食	ロールパン ハイゲテサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 白桃缶	パンセット 菜の花のお浸し 牛乳 白桃缶	パンセット かぼちゃサラダ ヨーグルト 黄桃缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 りんご缶	ロールパン ナポリタン 牛乳 白桃缶	パンセット マカロニサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	さつま芋ごはん すいとん風煮物 春雨ごま和え みかん缶	ごはん 筑前煮 豆とブロッコリーのサラダ 清汁 みかん缶	ごはん ホキの焼き 焼きうどん かき卵スープ みかん缶	ごはん 鶏の塩焼き ソース焼きそば 味噌汁 みかん缶	ごはん かに玉風オムレツ インゲンのマヨ和え 味噌汁 白桃缶	バターライス 煮込みハンバーグ マカロニグラタン コーンスープ フルーツ缶	ごはん バロウイジ 親子煮 はんべん磯部揚げ 焼き茄子胡麻和え
夕食	ごはん アジの塩焼き 煮やっこ 菜の花菜種和え	ごはん 豚の味噌炒め 高野の煮物 紅白煮	ごはん ささみフライ 煮つけ しろなお浸し なすのろし煮	ごはん スペイン風玉子焼き 菜種和え	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん バターライ	ごはん バロウイジ 親子煮 はんべん磯部揚げ 焼き茄子胡麻和え
3時	シュークリーム 緑茶	二色饅頭 緑茶	抹茶ようかん 緑茶	コーヒーゼリー 緑茶	パンキンケーキ 緑茶	パンキンケーキ 緑茶	

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。

