

献立表

現 場：さんとびあ様原

献立種類：常食（個別献立）

期 間：2026/10/1～2026/10/31

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食	10月10日は 目の愛護デー 「10」と「10」を横に倒すと、目と眉のように見えます。この視覚的な遊び心が目の愛護デーとした由来です。目の健康を守るために制定された記念日です。 秋が旬の野菜には目に良い栄養素を含む食材が豊富です！ ルテイン…ほうれん草など ビタミンA…かぼちゃ・にんじんなど アントシアニン…ぶどう・なすなど 食欲の秋を楽しみながら内側から目のケアをしましょう！				パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パイン缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食					ごはん 魚の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁 黄桃缶	チキンライス ポテトサラダ ミネストローネ リンゴ缶	ごはん 白身のムニエル キノコグラタン コンソメスープ 黄桃缶
夕食					ごはん 親子煮 はんぺん磯部揚げ 白菜のゆず和え	ごはん 幽庵焼き 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 鶏の塩レモン焼き 煮付け かぼちゃ煮
3時					プチシュー 緑茶	薄皮饅頭 緑茶	羊羹 緑茶
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 リンゴ缶	パンセット おからサラダ 牛乳 パイン缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 厚焼きたまご 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト パイン缶
昼食	ごはん 鶏肉の南蛮漬け さつまいもサラダ 中華スープ 洋ナシ缶	ごはん 白身のバターソテー ジャーマンポテト コーンスープ パイン缶	炊き込みごはん すいとん風煮物 マカロニサラダ 洋ナシ缶	ごはん ハンバーグ サラダ コンソメスープ 黄桃缶	ごはん お好み風卵焼き ブロッコリーの和え物 清汁 洋梨缶	焼き鳥風丼 千切大根煮 味噌汁 黄桃缶	ごはん 天ぷら 天つゆ お浸し 天つゆ・フルーツカクテル缶
夕食	ごはん 豚肉と大根の甘辛炒め 煮付け 小松菜の和え物	ごはん 鶏のから揚げ 大根の煮物 しろなのお浸し	ごはん 豚肉の味噌煮 厚揚げのみぞれ煮 玉ねぎの和え物	ごはん カレイの揚げ煮 大根の梅和え 小松菜のソテー	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 煮浸し 中華スープ煮	ごはん 白身魚の塩蒸し焼き 卵とじ 煮豆	ごはん スタミナ焼き 千切煮 かぼちゃサラダ
3時	黒糖まんじゅう 緑茶	ババロア 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	みたらし団子 緑茶	やわらかおかき（きなこ） 緑茶	カステラ 緑茶	ドーナツ 緑茶
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 パイン缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パイン缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん 鶏じゃが 和え物 すまし汁 フルーツカクテル缶	カツカレー 秋野菜サラダ みかん缶	ごはん 肉団子の酢豚風 白菜の中華煮 味噌汁 みかん缶	ごはん 赤魚のほろみ焼き 揚げ茄子のおろし餡かけ すまし汁 パイン缶	ごはん スパゲティミートソース チーズ入りサラダ ワカメスープ 白桃缶	ごはん 青椒牛肉絲風 じゃが芋の煮付け スープ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉トマト煮 キャベツサラダ コンソメスープ 白桃缶
夕食	ごはん 魚の香草チーズ焼き スープ煮 かわり和え	ごはん 魚のゴマ味噌焼き 煮やっこ 菜の花菜種和え	ごはん 魚のゴマ焼き 南瓜の煮物 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏肉の山椒焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん 豚しょうが煮 ひじきの煮物 菜種和え	ごはん 魚のオーロラソース 炒り豆腐 菜の花の辛し和え	ごはん 魚のきのこ炒め煮 ごまドレ和え 茄子の煮浸し
3時	レモンケーキ 緑茶	さつま芋饅頭 緑茶	ようかん 緑茶	ぶちもっちな 緑茶	たい焼き 緑茶	チョコバームクーヘン 緑茶	ババロア 緑茶
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 リンゴ缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト パイン缶
昼食	ごはん 油淋鶏 チンゲン菜の卵とじ 中華スープ 洋梨缶	親子丼 パンプキンサラダ 清汁 黄桃缶	ごはん クリームシチュー キャベツのごま和え みかん缶	ごはん 筑前煮 卵とじ 味噌汁 みかん缶	ごはん 焼肉風炒め物 酢の物 コーンスープ 洋梨缶	キノコご飯 鮭のムニエル 茄子の揚げ浸し ミニうどん みかん缶	ごはん 魚の生姜焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 みかん缶
夕食	ごはん 魚の磯辺焼き 里芋の柚子みそ煮 白菜ごま和え	ごはん 野菜つみれの煮物 冷奴 小松菜のマヨ和え	ごはん ほうれん草のキッシュ インゲンのソテー 白菜の和え物	ごはん ササミフライ 白菜の梅和え 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 白身魚の照り焼き 煮付け 煮豆	ごはん 豚の味噌煮 高野の煮物 ブロッコリーの和え物
3時	抹茶ようかん 緑茶	クレープ（バナナ） 緑茶	ドームケーキ（カスタード） 緑茶	カステラ 緑茶	バームクーヘン 緑茶	まんじゅう 緑茶	やわらかおかき（きなこ） 緑茶
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パイン缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん チキンのタルタルがけ ツナサラダ スープ フルーツカクテル缶	ごはん シチュー ほうれん草のソテー みかん缶	散らし寿司 さつまいも甘煮 茶碗蒸し リンゴ缶	ごはん 揚げ出し豆腐 茄子のポン酢和え すまし汁 パイン缶	ごはん 白身フィレ ササミの梅和え 味噌汁 白桃缶	ごはん チャンプル パンプキンサラダ 清汁 黄桃缶	オムライス パンプキンサラダ パンプキンスープ 白桃缶
夕食	ごはん 魚の香草チーズ焼き スープ煮 かわり和え	ごはん 磯辺焼き 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 白身魚の梅しそ焼き 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 菜種和え	ごはん 西京焼き 白菜のゆず和え 里芋の煮物	ごはん 五目卵焼き ほうれんそうソテー しろなのおかか和え
3時	ババロア 緑茶	シュークリーム 緑茶	バナラプリン 緑茶	白羊羹 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	パンプキンカップケーキ 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。