

令和8年 10月		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)	
朝	 今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品 南瓜・薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・きのこ類など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。 ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳		中華雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ツナと野菜の和風和え 牛乳		ご飯 みそ汁 さつま揚げと小松菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	
昼		ご飯 清汁 サワラの味噌焼き わかめの酢の物 漬物		ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子焼き ごぼうの煮物 漬物		ご飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜のゆかり和え 漬物		ご飯 さつま芋のポタージュスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き 菜の花のソテー 漬物	
夕		カレーライス ブロッコリーのサラダ 福神漬け マンゴーのコンポート		ご飯 桜えびのお蒸し入り卵焼き 大豆サラダ 漬物 フルーチェ		ご飯 焼豆腐と焼き肉の甘辛とろみ煮 ピーマンの炒め物 漬物 オレンジ		ご飯 ほきの南部焼き いんげんの梅和え 漬物 白桃のコンポート	
管理栄養士からのコメント									
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝	きのご雑炊 えびつみれの炒め物 小松菜のポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付 ブロッコリーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜のクリーム煮 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 カリフラワーのゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 菜の花の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 やさい雑炊 がんもの煮物 白菜の浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ちんげん菜のごまマヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
昼	★麵めぐり★ ～神奈川県～ タンメン 焼売 中華和え	バターライス コンソメ卵スープ マカロニグラタン きゅうりのフレンチサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮炒め 春雨サラダ 漬物	◎ご当地グルメ◎ ～北海道～ たらと野菜のスーパカレー ポパイサラダ 金パン ジャム フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 秋野菜の筑前煮 生揚げの薬味のせ 漬物	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグのBBQソース グリーンサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～埼玉県～ 味噌ポテト風(小鉢) アジの漬け焼き ご飯 すまし汁 漬物	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
夕	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 車麩の煮物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 青梗菜の辛子和え 漬物 フルーチェ	ご飯 オイスター照り焼きチキン かぶのうま塩煮 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の甘辛醤油炒め わかめサラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 えび玉 もやしの塩昆布和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 ベーコンともやしの炒め物 なすの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージといんげんの炒め物 胡瓜のゆかり和え たいみそ 牛乳	洋風粥 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
昼	ご飯 キャベツ入りポタージュスープ 鶏肉のステーキソースかけ ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 家常豆腐 春雨の和え物 漬物	★セレクト食★ A: アジフライ B: メンチカツ 大豆と根菜煮 ご飯 みそ汁 漬物	ためきうどん 鶏肉の野菜あんかけ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	☆季節食☆ 炊き込みご飯 お吸い物 秋サバの西京焼き 茶碗蒸し 蟹あん 季節の白和え	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
夕	ご飯 たらこの磯焼き ピーマンのすりごま和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 お魚バーグのピリ辛マヨ焼き 金平れんこん 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 豚肉のチゲ煮 桜えびと大根の甘酢和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉のレモンバターソース マカロニサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 千草焼き 白滝と野菜のピリ辛炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 カレーの煮付け かぶの田楽 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 青菜のたねき和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれと野菜の炒め物 もやしの辛子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロロ煮 小松菜の和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	かに雑炊 あさりと冬瓜の煮物 菜の花のわさびマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
昼	ご飯 みそ汁 さわらの柚香焼き 根菜の煮物 漬物	ご飯 ポトフ風 ツナ入りオムレツ りんごのコンポート	ご飯 玉葱のポタージュスープ 煮込みハンバーグ マカロニイタリアンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の焼肉風 大根のピリ辛和え 漬物	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	きのこの卵あんかけ にゅう麺 切干大根のごま酢和え 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
夕	ご飯 鶏肉のピザ風焼き オニオンサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉のすき煮 ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根の和風和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 揚げ魚のチリソース ニラ入りもやし炒め 漬物 フルーチェ	ご飯 揚げ魚のチリソース ニラ入りもやし炒め 漬物 フルーチェ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 バナナ	ご飯 あじの梅味噌焼き ピーマンと白滝の炒め煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 車麩の煮物 しらすと菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 青梗菜のクリーム煮 大根の浅漬け たいみそ 牛乳	洋風粥 ベーコンとブロッコリーのソテー いんげんのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 小松菜のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁	ご飯 みそ汁 みそ汁 みそ汁
昼	ご飯 みそ汁 厚揚げと白菜のそぼろ煮 ふかし大学芋 漬物	★井巡り★ 天津飯 中華スープ キャベツの塩だれ和え パインのコンポート	◎郷土料理◎ ～山梨県～ ほうとう風うどん オクラともやしの和え物 フルーツカクテル	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き ひじきと大豆の炒り煮 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉のカレー醤油炒め 竹輪と根菜の煮物 漬物 フルーチェ	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉と木耳の卵炒め 南瓜サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉と木耳の卵炒め 南瓜サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の照りダレかけ 冬瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の照りダレかけ 冬瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の照りダレかけ 冬瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の照りダレかけ 冬瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい