

2026年10月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立
1	木	香ばし青菜ごはん	北海道の野菜コロッケ きのこスパゲティ 鶏肉と大根の煮物 カニ風味サラダ フルーツカクテル
2	金	白ごはん	ほっけのみそ焼き ほうれん草ベーコンソテー 切干大根の和え物 チーズインポテトボール みかん
5	月	青菜ごはん	春巻き ひじきサラダ チンジャオロース タコちゃんウインナー 洋梨
6	火	白ごはん	ポークチャップ ハッシュドポテト もやしハムサラダ ちくわの甘辛煮 パイ
7	水	どんぶり	豚丼 いちごゼリー
8	木	ラーメン	醤油ラーメン ぶどうゼリー
9	金	わかめごはん	スパニッシュオムレツ ちくわのカレー揚げ 胡瓜の胡麻サラダ 白菜とささみの炒め煮 黄桃
13	火	ふりかけごはん (おかか)	ハンバーグ 野菜ソテー ビーフンサラダ チーズパイ 洋梨
14	水	白ごはん	鶏肉照り焼き 人参しりしり ジャーマンポテト がんもと大根の煮物 みかん
15	木	カレーライス	チキンカレーライス ヨーグルト
16	金	こんぶごはん	三元豚ロースかつ ブロッコリー 五目ひじき煮 かぼちゃサラダ フルーツカクテル
19	月	ふりかけごはん (わかめ)	和風ミートボール 人参甘煮 ポークビーンズ ベーコングラタン 黄桃
20	火	白ごはん	ホッケオランダ揚げ ほうれん草とツナの和え物 キャベツと豆腐の春雨炒め たこ焼き みかん
21	水	どんぶり	唐揚げ丼 オレンジゼリー
22	木	こんぶごはん	国産キャベツ使用メンチカツ もやし中華和え ブロッコリーと竹輪のカレー炒め 厚揚げ煮 オレンジ
23	金	うどん	肉うどん 青りんごゼリー
26	月	白ごはん	いわしの味噌煮 塩茹でブロッコリー 肉じゃが 揚げワンタン みかん
27	火	白ごはん	焼き肉 フライドおさつ コーンサラダ 鶏つくねと高野豆腐の煮物 フルーツカクテル
28	水	ロールパン	クリームシチュー レモンゼリー
29	木	うめ菜ごはん	鶏肉塩こうじ焼き 野菜炒め 青のりポテト 春雨のごま味噌炒め 黄桃
30	金	おべんとう	

※献立の食品は、お配りしている献立表を確認して下さい。