

2026年10月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立
2	月	わかめごはん	チキンカツ ほうれん草とささみの和え物 豚肉と大根のオイスター炒め ちくわの甘辛煮 パイナップル
4	水	カレーライス	ポークカレーライス ヨーグルト
5	木	麦ごはん	たらのかレー揚げ こんこん和え ビーフン炒め プチまるチーズ みかん
6	金	おにぎり	
9	月	白ごはん	照り焼きハンバーグ 人参しりしり 栄養さんぴら 厚揚げ煮 洋梨
10	火	うめ菜ごはん	北海道のかレーコロケ キャベツの和風スパゲティ 大豆サラダ 鶏肉と大根の煮物 パイナップル
11	水	香ばし青菜ごはん	ポークチャップ フライドポテト 炒り豆腐 胡瓜の胡麻サラダ 黄桃
12	木	ラーメン	味噌ラーメン パイナップルゼリー
13	金	白ごはん	さばの照り焼き ひじきサラダ さつまいものジャーマン炒め タコちゃんウインナー りんごのコンポート
16	月	白ごはん	いわしのみぞれ煮 ポパイソテー マカロニとささみのカレー炒め 肉シューマイ みかん
17	火	ひじきごはん	スパニッシュオムレツ 塩茹でブロッコリー 豚肉と野菜のソテー カニ風味サラダ 洋梨
18	水	こんぶごはん	唐揚げ スパゲティソテー ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ パイナップル
19	木	うどん	五目うどん いちごゼリー
20	金	ふりかけごはん (おかか)	チキンナゲット マーボー豆腐 コールスロー ベーコングラタン フルーツカクテル
24	火	青菜ごはん	ミートボール ちくわの磯辺揚げ カレーツナじゃが ブロッコリーとハムのサラダ みかん
25	水	ロールパン	クリームシチュー 青りんごゼリー
26	木	わかめごはん	焼きぎょうざ ツナと胡麻のごまドレ和え チンジャオロース 鶏つくねとがんもの煮物 オレンジ
27	金	どんぶり	親子丼 レモンゼリー
30	月	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。