

今週のメニュー

令和8年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/5	月	・BLTサンド	・カジキのガーリック炒め	
		・ツナサラダ	・メンチカツ	
		・コーンスープ	・春雨サラダ	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/6	火	・鶏じゃが	・ハンバーグ 和風きのこソース	
		・もやしとピーマンの炒め物	・冬瓜の煮物	
		・漬物	・青梗菜のナムル	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/7	水	・赤魚の粕漬け焼き	・味噌バターラーメン	
		・南瓜の煮物	・揚げギョーザ	
		・長いものおかか和え	・ザーサイ和え	
		・味噌汁	・ミニチャーハン	
		・ごはん		
10/8	木	・ミートオムレツ	・さんまの塩焼き	
		・ブロッコリーサラダ	・ごぼうと挽肉の炒め煮	
		・しらすおろし	・かぶの甘酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/9	金	・ウィンナーと野菜の炒め物	・牛丼	
		・明太玉子焼き	・野菜のかき揚げ	
		・焼のり	・小松菜のお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		



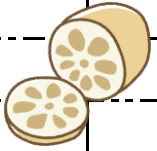
今週のメニュー

令和8年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/12	月	・ 野菜のそぼろ炒め	・ トンテキ	
		・ なめたけ納豆	・ 青梗菜のにんにく炒め	
		・ いんげんのごま和え	・ マカロニサラダ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/13	火	・ かぶと鶏肉のポトフ	・ さわらの唐揚げ ねぎソース	
		・ トマトサラダ	・ シューマイ	
		・ ピクルス	・ チャーシューとメンマの和え物	
		・ ロールパン	・ 中華スープ	
		・ フルーツ	・ ごはん	
10/14	水	・ ベーコンエッグ	・ 牛肉の甘辛炒め	
		・ 大根のきんぴら	・ 温奴 梅だれ	
		・ わかめサラダ	・ もやしの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/15	木	・ きつねうどん	・ 白身魚のチーズパン粉焼き	
		・ はんぺんののり巻き	・ 白菜のクリーム煮	
		・ 水菜とじゃこの和え物	・ グリーンサラダ	
		・ おにぎり 	・ コンソメスープ	
			・ ごはん	
10/16	金	・ ほっけのみりん焼き	・ チキンカレー	
		・ れんこんのおかか煮	・ コロッケ	
		・ キャベツの塩昆布和え	・ コールスローサラダ	
		・ 味噌汁	・ ヨーグルト	
		・ ごはん		

今週のメニュー

令和8年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/19	月	・鶏南蛮そば	・豚となすのポン酢炒め	
		・きゅうりの梅和え	・じゃがいものそぼろ煮	
		・混ぜごはん	・かぶの浅漬け	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/20	火	・がんもの煮物	・チキンカツ トマトソース	
		・ささみともやしの和え物	・れんこんの洋風炒め	
		・漬物	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/21	水	・きのこの玉子とじ	・鮭のムニエル	
		・いんげんのお浸し	・ピーマンと鶏肉の炒め物	
		・佃煮	・大根とわかめの和風サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/22	木	・ツナとごぼうのトースト	・豆腐の肉味噌焼き	
		・玉子サラダ	・水菜サラダ	
		・ミネストローネ	・里芋のごま和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
10/23	金	・豚とキャベツの炒め物	・さばの味噌煮	
		・南瓜のバターソテー	・小松菜とさつま揚げの炒め物	
		・焼たらこ	・もやしのラー油和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和8年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/26	月	・鶏団子と南瓜の煮物	・タラのホイル蒸し	
		・もやしとわかめのポン酢和え	・れんこんのチーズ焼き	
		・漬物	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/27	火	・玉子とウィンナーの炒め物	・厚揚げと豚肉の中華炒め	
		・里芋の煮物	・中華クラゲの和え物	
		・セロリの浅漬け	・キムチ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/28	水	・ナポリタンドッグ	・アジフライ	
		・ハムサラダ	・こんにゃくの煮物	
		・コンソメスープ	・春雨の酢の物	
		・ヨーグルト	・豚汁	
			・ごはん	
10/29	木	・鮭の西京焼き	・タンドリーチキン	
		・青梗菜の炒め物	・大豆とベーコンのトマト煮	
		・長いもの梅おかか和え	・シーザーサラダ	
		・すまし汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/30	金	・野菜にゆうめん	・ハッシュドポーク	
		・焼さつまあげ	・じゃがいものバジルソテー	
		・温泉玉子	・南瓜サラダ	
		・おにぎり	・オニオンスープ	

