

令和7年 10月 献立表

	朝食	昼食	夕食	
1水	御飯200G さばのみぞれ煮 牛乳	味噌汁(大根・油揚) しめじと小松菜和え	ゆかり飯 野菜と豆腐のふっくら揚げ	ねばねばぶっかけうどん 891
2木	御飯200G ポーク卵 牛乳	味噌汁(南瓜・油揚) 朝サラダ(ダイ・ニン)	カオマンガイ(リクエスト) れんこんきんぴら えのきと春雨のスーフ 1133	
3金	御飯200G 納豆 キャベツ(紫キャベツ) パンセットA	味噌汁(白菜・豚肉) 目玉焼き 牛乳	御飯200G カニカマとアーサの天ぷら	そーき汁 ケーキ 969
4土			バック飯	771
5日	パンセットB		牛丼 糸こんにゃくのきんぴら風	味噌汁(大根・切麩) 1017
6月	御飯200G 納豆 フロッコリーの辛子ゴマ和え 牛乳	味噌汁(あさり) 目玉焼き 牛乳	三元豚のかつとじ丼 ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(ジャガ・玉) 1282
7火	パンセットC		バック飯	865
8水	パンセットD		バック飯	771
9木	パンセットE		バック飯	865
10金	パンセットF		バック飯	881
11土	パンセットG		御飯200G 魚のバジルソース焼き アスパラとウィンナー炒め	オニオンスープ レタス(キュウリ) 785
12日	パンセットH		ウスターソース焼きそば ポークシュウマイ	中華スープ レタス(海藻サラダ) 831
13月	カップ飯(NEW)		御飯200G フライ盛りあわせ オクラのナメタケ和え	清汁(えのき・うずら卵) キャベツ(人参) 575
14火	御飯200G 納豆 いんげんとコンビーフ炒め 牛乳	味噌汁(若・玉) 目玉焼き 牛乳	豚バラネギ塩丼 小松菜と厚揚げの煮びたし	味噌汁(なめこ・大根) 1351
15水	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(若・玉) キャベツ(紫タマネギ)	#宮古二郎系ラーメン(NEW) 御飯(小) 1932	
16木	オープンサンド カフェオレ	コーンスープ	沖縄ちゃんぽん 胡瓜となまり節の和え	なかみ汁 ボンテQドーナツ 1296
17金	御飯200G 五目あんかけ玉子 牛乳	豚汁(大根) 白菜のおかか和え	御飯220G 水菜サラダ 牛乳	ポークカレー 漬物(福神・らっきょう) 1035
18土	パンセットI		御飯200G 鶏肉のシャリアピンソース 紅白なます	味噌汁(若・玉) キャベツ(紫タマネギ) 831
19日	パンセットJ		豚バラ丼 ごぼうサラダ	清汁(ワカメ・麩) 1274
20月	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(ごぼう・厚揚) キャベツ(人参)	雑穀御飯 生メンチカツ&カキフライ ほうれん草のごま和	赤だし(なめこ・大根) キャベツ(紫キャベツ) 844
21火	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(豆腐・ワカメ) キャベツ(紫キャベツ)	御飯200G 魚のタルタル焼き キャベツのトマト煮	コーンスープ ミックス生野菜 958
22水	御飯200G さばの生姜煮 牛乳	味噌汁(大根・油揚) フロッコリーの辛子ゴマ和え	ミートスバゲティー ひじきとささ身のマヨ和え	千切り野菜のスーフ 892
23木	御飯200G ミートボール(甘酢) 牛乳	味噌汁(若・玉) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	御飯220G 豚肉生姜焼き おからサラダ	味噌汁(里芋・えのき) キャベツ(紫タマネギ) 1102
24金	御飯200G 焼きポーク 朝サラダ(氷菜・タマネギ・コーン) 牛乳	味噌汁(人参・卵) 目玉焼き 牛乳	御飯220G シーチキンサラダ 牛乳	カツカレー 漬物(福神・らっきょう) 1322
25土	パンセットK		牛バラ丼 白菜とじゃこの甘酢あえ	味噌汁(白菜・絹ゴシ) 1040
26日	パンセットL		御飯220G ささみカツ オクラのごま和え	清汁(ワカメ・麩) キャベツ(紫キャベツ) 754
27月	御飯200G ソーハンバーグ 牛乳	味噌汁(あさり) 朝サラダ(キャ・紫タマ)	タコライス フロッコリーサラダ	コンソメスープ(白菜) 1079
28火	御飯200G 朝サラダ(レタス・紫キャ) 納豆	味噌汁(ごぼう・厚揚) 目玉焼き 牛乳	御飯200G 魚のチリソース	中華風卵スープ 中華磯いか 788
29水	御飯200G 朝サラダ(キャ・紫タマ)	朝力レー 牛乳	Chilled Chinese noodles cabbage salad	spring rolls 652
30木	ゆで卵 カフェオレ	ウィンナーツナマヨドッグ(NEW) レタス(キュウリ)	雑穀御飯 鮭の塩焼 南瓜そばろ煮	味噌汁(若・玉) 大根おろし(レモン) 791
31金	御飯200G サバ照焼 牛乳	味噌汁(大根・油揚) いんげんのごま和え	御飯200G	ワカメスープ プリンクル空上げ(NEW) 1234

●新献立

13(月)朝 カップ飯:お湯で作れるカレーメシ!

今月より、朝食のパンと併用して取り入れていきたいと思ひます。

15(水)昼 #宮古二郎系ラーメン(リクエスト):爆盛り・極太・濃厚・ニンニクの要素を持つ二郎系を宮古そばでアレンジ!

だし骨でとったスープベースに、手作りの背脂、もりもりなキャベツともやし・チャーシュー2倍、麺も通常の1.5倍!この日の昼食は白米とラーメンのみで勝負!

30(木)朝 ウィンナーツナマヨドッグ:そのまま食べても美味しい牛乳ロールに、ウィンナーとツナマヨを挟んだシンプルなドッグ。お好みで、

粒マスタード、タルタル、副菜のレタスを挟んでも楽しめます。

●空上げの日

31(金)昼 プリンクル空上げ:韓国

発の話題のチキンに挑戦!

サクサクの空上げに、ガーリックパウ

ダー・オニオンパウダー・コーンポタ

ージュスープ・粉チーズのパウダーをま

ぶした、甘じょっぱくづくせになる

味!