

2026年10月 月間献立表

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	木	食パン・ロースハム・生野菜・牛乳・スライスチーズ・◎ヨーグルトA 御飯・◎鶏照井・生野菜・牛乳・味噌汁	御飯・さばムニエル風ソテー・ジャーマンポテト・生野菜・豆スープ・高菜油炒漬	御飯・ソース入りハンバーグ・ナポリタン・生野菜・パンブキンスープ
2	金	バターロール・生野菜・ツナサラダ・牛乳・◎紙パック飲料A 御飯・生野菜・◎焼塩鮭・牛乳・味噌汁	御飯・ガーリック風味ポークステーキ・生野菜・くらげとわかめの中華和え・モロヘイヤとコーンのスープ・しば漬	御飯・鶏肉と卵の煮物・大根サラダ・梅肉和え・具だくさん味噌汁
3	土	(運)ミルククリームサンド・ハムマヨサンドパン・LL牛乳	(運)非常用ハンバーグ&ライス・カロリーメイト・LLフルーツジュースC	(運)非常用カレーセット・カップラーメン正油・LLお茶
4	日	小型ソフト食パン・生野菜・パックオムレツ・チーズ・牛乳・果物ヨーグルトC	御飯・鶏キムチ・蒸し焼売・野菜バンバンジー和え・もやしスープ・千切沢庵	御飯・和風とんかつ・き야べつ・かぼちゃとピーマンの甘辛炒め・つみれ汁
5	月	パンズパン・パックハンバーグ・スライスチーズ・牛乳・◎野菜ジュース 御飯・たらこフレーク・◎炭火焼きとり・牛乳・味噌汁	御飯・護衛艦あさひ風「牛すじ&ビーフカレー」・ハムマリネ・ミニトマト・牛乳・福神漬・らっきょう漬	御飯・エビカツ・き야べつ・きくらげと厚揚げの炒め煮・豚汁
6	火	玄米チーズパン・生野菜・マカロニサラダB・牛乳・◎紙パック飲料B 御飯・生野菜・◎豚生姜焼き丼・牛乳・味噌汁	御飯・チキンソテー・キャロットラペ・カラフルソテー・野菜と豆のコーンクリームスープ・もやしキムチ	御飯・牛焼肉・生野菜・大根ベーコンコンソメ煮・五目スープ
7	水	ソフト食パン・生野菜・ロースハム・スライスチーズ・牛乳・◎飲むヨーグルト 御飯・生野菜・◎大盛牛丼・味噌汁・牛乳	御飯・さわらのガーリックソテー・生野菜・豚肉と根菜の炒め物・ラビオリスープ・高菜油炒漬	御飯・ホイコーロウ・バンサンスー・オレンジ・粟米湯
8	木	豆乳ツイスト・生野菜・卵サラダ・牛乳・◎ヨーグルトD 御飯・生野菜・◎牛カルビ丼・牛乳・味噌汁	ピラフ・鶏とポテトのトマクリーム煮・茹野菜・スパゲティソテー・コンソメスープ・ふりかけ風佃煮A	御飯・牛肉とコーンのガリバタ炒め・生野菜・れんこんツナサラダ・味噌汁
9	金	食パン・生野菜・ポテトサラダ・チーズ・牛乳・◎プリンB 御飯・生野菜・◎親子丼の具・牛乳・味噌汁	御飯・ハンバーグおろしソース・生野菜・セロリと若布の酢味噌和え・つみれ汁・シャインマスカット・千切沢庵	御飯・肉豆腐・厚焼卵・たぬき汁
10	土	(運)はちみつ&マーガリンパン・ソーセージパン・ボカリエット	御飯・十勝豚丼風・キャベツ・目玉焼き・金平ごぼう・味噌汁・もやしキムチ	御飯・鶏竜田油淋鶏ソース掛・キャベツ・ナムル・わんたんスープ
11	日	野菜ロール・キャベツ・ツナサラダ・牛乳・乳酸菌飲料B	御飯・鶏照井・キャベツ・ブロッコリーマヨネーズ和え・味噌汁・ガーリックラー油	御飯・中華丼・春巻・キャベツ・中華スープ
12	月	小型ソフト食パン・パックオムレツ・ロースハム・牛乳・LL紅茶	御飯・焼塩鮭・さつま揚げの吹き寄せ煮・ネバネバ和え・かき卵汁・白菜朝鮮漬	御飯・甘酢味付肉団子・春雨入りサラダ・焼き目付餃子・味噌汁
13	火	長ロール・ボイルウインナー・スパゲティナポリタン・牛乳・◎野菜ジュース 御飯・ガーリックラー油・◎大盛牛丼・牛乳・味噌汁	御飯・トマト風味の角切ビーフハヤシ・ナタデココ和え・紙パックコーヒー・福神漬	御飯・とんかつ・き야べつ・もやしの甘酢和え・豚汁
14	水	山型食パン・生野菜・マカロニサラダB・牛乳・◎紙パック飲料A 御飯・生野菜・◎豚生姜焼き丼・牛乳・味噌汁	御飯・鯖のつけ焼・おろし和え・ごぼう牛じゃが・もつ鍋スープ・千切沢庵	御飯・牛肉とセロリのタンドリー風炒め・生野菜・アボカドエビサラダ・モロヘイヤとコーンのスープ
15	木	バターロール・生野菜・卵サラダ・牛乳・◎果物ヨーグルトC 御飯・生野菜・◎炭火焼きとり・牛乳・味噌汁	御飯・鶏肉とゴロゴロ野菜のバジル炒め・生野菜・クリームポテト・ポトフ・しば漬	御飯・豚キムチ・イケメン・豆腐・中華スープ
16	金	小型ソフト食パン・生野菜・ポテトサラダ・牛乳・◎紙パック飲料B 御飯・生野菜・◎親子丼の具・牛乳・味噌汁	茄子入りミートソーススパゲティ・キャベツ・フライドポテト・飲むヨーグルト	御飯・豚肉と卵の煮物・海藻サラダ・かぶの柚香和え・そうめんちり
17	土	(運)メロンパン・卵風味サンドパン・カフェオレ缶	御飯・ガーリック風味チキンソテー・生野菜・マカロニボンゴレ・コーンスープ・もやしキムチ	御飯・さわらの照焼・カニかまオクラわかめ酢の物・里芋そぼろ煮・味噌汁
18	日	ソフト食パン・生野菜・ロースハム・スライスチーズ・牛乳・プリンB	御飯・豚肉と野菜のオイスターソース炒め・蒸し焼売・バンサンスー・中国菜スープ・高菜油炒漬	御飯・筑前煮・えび天ぷら・いも天ぷら・大根おろし・すまし汁
19	月	パンズパン・パックハンバーグ・スライスチーズ・牛乳・◎野菜ジュース 御飯・納豆・◎牛カルビ丼・牛乳・味噌汁	御飯・ハムエッグカレー・き야べつ・牛乳・福神漬・らっきょう漬	御飯・なすと鶏肉の甘酢炒め・ナムル・生野菜・春雨タンタンスープ
20	火	玄米チーズパン・生野菜・ツナサラダ・牛乳・◎乳酸菌飲料B 御飯・生野菜・◎焼塩鮭・牛乳・味噌汁	御飯・豚肉ねぎ味噌焼・生野菜・竹の子そぼろ煮・せんべい汁・ガーリックラー油	御飯・塩味牛焼肉・生野菜・かぼちゃとピーマンの甘辛炒め・味噌汁
21	水	食パン・生野菜・パックオムレツ・チーズ・牛乳・◎LL紅茶 御飯・生野菜・◎鶏照井・牛乳・味噌汁	御飯・鮭のムニエル風ソテー・生野菜・スパゲティ彩和え・ほうれん草ベーコンスープ・シャインマスカット・白菜朝鮮漬	御飯・鶏肉ごぼう煮・竹輪磯辺揚げ・ブロッコリー胡麻和え・つみれ汁
22	木	豆乳ツイスト・生野菜・マカロニサラダB・牛乳・◎紙パック飲料A 御飯・生野菜・◎豚生姜焼き丼・牛乳・味噌汁	御飯・豚肉ガーリック炒め・生野菜・カレー風味ジャーマンポテト・モロヘイヤとコーンのスープ・ふりかけ風佃煮A	御飯・牛焼肉ブルコギ風・生野菜・れんこんツナサラダ・トマト入りサンラータン風スープ
23	金	山型食パン・生野菜・ロースハム・スライスチーズ・牛乳・◎果物ヨーグルトC 御飯・生野菜・◎炭火焼きとり・牛乳・味噌汁	御飯・エビフライ・キャベツ・カラフルソテー・キャロットラペ・野菜と豆のコーンクリームスープ・しば漬	御飯・八宝菜・くらげとわかめの中華和え・もやしスープ
24	土	(運)長いスティックパン・ハンバーガー・LLフルーツジュースD	御飯・牛肉とセロリの塩麴炒め・豆腐・ガーリックラー油・生野菜・かき卵汁	御飯・ホッケ塩焼・おろし和え・ごぼう牛じゃが・味噌汁
25	日	野菜ロール・キャベツ・ポテトサラダ・牛乳・紙パック飲料B	御飯・ガリバタチキン炒め・キャベツ・フライドポテト・コンソメスープ・高菜油炒漬	御飯・牛すじ大根煮・ほうれん草じゃこ和え・厚焼卵・豚汁
26	月	長ロール・ボイルウインナー・スパゲティナポリタン・牛乳・◎野菜ジュース 御飯・◎大盛牛丼・納豆・牛乳・味噌汁	御飯・チキンカレー・ぶどう入フルーツカクテル・牛乳・福神漬・らっきょう漬	御飯・春巻・なすの華風煮・野菜バンバンジー和え・麻婆豆腐
27	火	ソフト食パン・生野菜・卵サラダ・牛乳・◎プリンB 御飯・生野菜・◎牛カルビ丼・牛乳・味噌汁	御飯・トンテキ・生野菜・バンサンスー・味噌汁・白菜朝鮮漬	えび天うどん(そば)・いも天ぷら・海藻サラダ・舞茸と牛肉の甘煮
28	水	バターロール・生野菜・マカロニサラダB・牛乳・◎乳酸菌飲料B 御飯・生野菜・◎親子丼の具・牛乳・味噌汁	御飯・かじきのソテーアボカドサルサソース・生野菜・クリームポテト・モロヘイヤとベーコンのスープ・ガーリックラー油	御飯・鶏肉と卵の煮物・もやしの甘酢和え・ピーマンと蓮根のカレー金平・かに蒲豆腐汁・みかん
29	木	小型ソフト食パン・生野菜・ツナサラダ・牛乳・◎LL紅茶 御飯・生野菜・◎鶏照井・牛乳・味噌汁	御飯・豚肉の生姜焼・生野菜・ブロッコリーマヨネーズ和え・さつま汁・高菜油炒漬	御飯・鶏肉の照焼・大根サラダ・さつま揚げの吹き寄せ煮・かき卵汁
30	金	豆乳ツイスト・生野菜・ポテトサラダ・牛乳・◎紙パック飲料A 御飯・生野菜・◎焼塩鮭・牛乳・味噌汁	御飯・牛肉馬令炒煮・納豆・ほうれん草とツナのごま和え・のっぺい汁・千切沢庵	御飯・ポークケチャップ・茹野菜・スパゲティソテー・パンブキンスープ
31	土	(運)クリームパン・ツナマヨネーズパン・野菜ジュース	御飯・鶏竜田揚げ・キャベツ・麻婆なす・味噌汁・ふりかけ風佃煮A	御飯・鯖幽庵焼・アスパラいか・辛子和え・おかかポテト・いも煮汁