

2026年 令和8年 10月献立表				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
				御飯 味噌汁 切干大根煮 お浸し ふりかけ・牛乳 肉うどん つゆ（うどん） おにぎり・和え物 あじフライ フルーツカクテル	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム・牛乳 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ 炊き合わせ・酢の物 フルーツ・味噌汁 御飯 鶏肉の玉葱ソースかけ 付け合わせ・含め煮 オクラの和え物 漬物・お吸い物	雑炊 塩焼き ごま和え 漬物 乳酸菌飲料 御飯 鰯のおろしポン酢かけ もやしの生姜醤油和え 青菜の煮浸し・味噌汁 オレンジゼリー 御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ・そばろ煮 しらたきの真砂和え 煮豆・お吸い物
10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
御飯 味噌汁 含め煮 お浸し ふりかけ・牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ・牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 春雨サラダ ジャム・牛乳	雑炊 卵とし 和え物 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ・牛乳	パン パンプキンスープ リーゼッツと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム・牛乳	雑炊 チキンオムレツ ごま和え 漬物 乳酸菌飲料
御飯 あじのムニエル 付け合わせ・漬物 がんものおろし煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	カレー風味ピラフ ささみフライ スパゲティーサラダ ゼリー(ピーチ) わかめスープ	御飯 ほきのバター醤油焼き 付け合わせ いか大根・煮豆 ごまみそ和え たまごスープ	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 しそ和え お吸い物 おはぎ	御飯 あじのマスタード焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ピーナツ和え フルーツ・味噌汁	味噌ラーメン おにぎり 春巻き ごまわさび和え ぶどうゼリー	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 華風卵とし 味噌マヨ和え 煮豆 お吸い物
栗御飯 豚肉の柳川風 豆そばろの炒り煮 梅肉和え 漬物 お吸い物	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 付け合わせ きんぴら お浸し 漬物・お吸い物	御飯 おろしハンバーグ 付け合わせ コンソメ煮 ピーナツ和え 漬物・味噌汁	御飯 さばのマネーズ 焼き 付け合わせ レンコンの煮物 ごま和え 漬物・味噌汁	きのこ御飯 おでん カニクリームフライ なます 漬物 お吸い物	御飯 さばの照り焼き 付け合わせ そばろ肉じゃが もずくの生姜酢 漬物・味噌汁	御飯 赤魚の長芋蒸し 大根の海老あんかけ 磯和え フルーツ 味噌汁
10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
御飯 味噌汁 うの花 和え物 味噌付けのり・牛乳	御飯 味噌汁 レンコン炒め おかか和え ふりかけ・牛乳	パン コーンポタージュ 野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム・牛乳	雑炊 はんぺんの卵とし なます 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 ごま和え ふりかけ・牛乳	パン パンプキンスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム・牛乳	雑炊 だし巻き卵 お浸し 漬物 乳酸菌飲料
十五穀米御飯 さばのみそ煮 付け合わせ ビーフンソテー ポン酢和え 漬物 お吸い物	＜松花堂弁当＞ 梅しそ飯 鶏肉の唐揚げ 付け合せ・かき揚げ 肉じゃが風・天つゆ 茶碗蒸し・白和え デザート・味噌汁	きつねうどん つゆ（うどん） おにぎり コロッケ もやしの生姜醤油和え オレンジゼリー	御飯 チキンカツ 付け合わせ じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆 お吸い物	御飯 さばのバター醤油焼き 付け合わせ 筑前煮 酢の物 漬物 味噌汁	焼きそば おにぎり ツナ和え コンソメスープ 青りんごゼリー	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付け合わせ 茄子の煮物 ごま和え 漬物 味噌汁
御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合わせ 五目ひじき 中華サラダ 漬物・味噌汁	御飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 酢味噌和え フルーツ・お吸い物	御飯 八宝菜 焼売 ナムル フルーツ わかめスープ	御飯 あじの竜田焼き 付け合わせ いもと角揚げの煮物 しらたきの真砂和え 漬物・味噌汁	菜飯 豚肉の辛子味噌焼き 付け合わせ がんもの煮物 桜海老との白菜和え物 フルーツ・お吸い物	御飯 かれいの生姜煮 付け合わせ 里芋とひじき煮物 梅肉和え 漬物・味噌汁	わかめ御飯 おでん じゃこじゃが 酢の物 フルーツ お吸い物
10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
御飯 味噌汁 うの花 ごま和え ふりかけ・牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ・牛乳	パン コンソメスープ リーゼッツと野菜のソテー 豆サラダ ジャム・牛乳	雑炊 塩焼き お浸し 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味噌付けのり・牛乳	パン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム・牛乳	雑炊 高野たまご巻のあんかけ お浸し 漬物 乳酸菌飲料
御飯 さばの塩焼き 付け合せ(大根おろし) おかか和え・漬物 きんぴら・お吸い物	チャンポン おにぎり カニクリームコロッケ ピーナツ和え オレンジゼリー	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	御飯 あじのムニエル 付け合わせ・煮豆 ドレッシング和え そばろ煮・味噌汁	御飯 松風焼き 付け合わせ・漬物 もずくの生姜酢 大根の煮物・味噌汁	おかめうどん だし おにぎり・コロッケ しらす和え フルーツ	カレーライス 漬物(福神漬け) スパゲティーサラダ クリーミーコロッケ フルーツ
御飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合わせ かぼちゃのいとし煮 なます 煮豆・味噌汁	御飯 赤魚の梅煮 付け合わせ 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ 漬物・かきたま汁	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ ひじきの煮物 磯和え 漬物・味噌汁	御飯 牛肉と野菜のみそ炒め 含め煮 ブロッコリーのヘルシーサラダ フルーツ お吸い物	御飯 たら南蛮漬 肉じゃが風 おかか和え 煮豆 お吸い物	御飯 さわらの西京漬け焼き 付け合わせ 茄子と角揚げの煮物 もやしの生姜醤油和え 漬物・お吸い物	＜バイキング＞ 
10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
御飯 味噌汁 高野の含め煮 お浸し ふりかけ・牛乳	御飯 味噌汁 里芋の煮物 お浸し ふりかけ・牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 南瓜サラダ ジャム・牛乳	雑炊 春雨の卵とし お浸し あみえび佃煮 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ・牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム・牛乳	雑炊 だし巻き卵 和え物 漬物 乳酸菌飲料
御飯 鶏肉のもろみ焼き 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ 錦糸かけ 漬物・味噌汁	マーボー丼 ビーフンソテー 大根サラダ フルーツカクテル わかめスープ	御飯 あじのトマトソースかけ 付け合せ・海藻サラダ 野菜のクリーム煮 オレンジゼリー コンソメスープ	きつねそば そばだし おにぎり コロッケ レンコンの梅マヨ和え ゼリー（マスカット）	御飯 たらきのこソースかけ 大根の煮物 ゆかり和え 漬物 コンソメスープ	御飯 あじの五目あんかけ 高野の含め煮 梅肉和え 煮豆 お吸い物	きのこ御飯 さばの照り焼き 付け合わせ 野菜のコンソメ煮 酢の物 デザート・味噌汁
御飯 赤魚の長芋蒸し きんぴら なめたけ和え 漬物・お吸い物	御飯 さけのバター醤油焼き 五目ひじき・漬物 ピーナツ和え 付け合せ・お吸い物	御飯 肉団子の甘酢がらめ いか大根 和え物 フルーツ・味噌汁	御飯 さばのみそ煮 付け合わせ 金平ごぼう・漬物 白和え・お吸い物	御飯 すき焼き風 かに玉 酢の物 漬物・味噌汁	御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ 筑前煮・風味和え フルーツ・味噌汁	菜飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ・煮豆 いかと里芋の煮物 菜種和え・お吸い物