令和８年10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日	4 日
朝食				ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食				ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップソース マカロニのソテー 南瓜サラダ	ご飯 ワンタンスープ 鱈のベーコンマヨ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え	【園祭】 クリームパン ランチパック りんごジュース	ご飯 じゃがコーンスープ 鯖のトマトガーリックソース 豚肉と人参のソテー ハムと大根のマヨサラダ ジョアマスカット
夕食				ご飯 あさりと白菜のスープ ポテトコロッケ ちくわと小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ 牛乳寒天	◎和風たらこといかのパスタ ※ご飯・ハンバーグ野菜あん オクラのスープ 厚揚げのピザチーズ焼き ５色サラダ カルシウム入りプリン	ご飯 すまし汁 ポークソテーオニオンソース 里芋の味噌煮 小松菜のひじき和え オレンジゼリー	◎チャーシューメン ※ご飯・すまし汁・豚肉の生姜焼き れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 アロエみかん
	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麸の卵とじ かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポテトのスープ たらのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 鶏とキャベツのごまだれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋のチヂミ風 ささみと大根の和え物	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやしの中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物	ご飯 すまし汁 タンドリーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め かにかまと野菜の和え物	ご飯 すまし汁 豚肉のにんにくソース 南瓜煮 チョレギサラダ
夕食	きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとおかかの和風サラダ りんごプリン	チキンカレー すまし汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのサラダ りんご	◎エビとほうれん草のパスタ ※エビピラフ カリフラワーのポタージュスープ メンチカツ ツナときゅうりの和えサラダ ジョアプレーン	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい 卵ともやしの中華炒め しらすとわかめの和え物 カットマンゴー	◎あんかけラーメン（豚・いか） ※中華丼（豚・いか）・中華スープ 甘辛ポテト（揚） きゅうりと大根のピリ辛 ヨーグルト	ご飯 コーン卵スープ 鱈の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリー（みかん）	◎スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・白身魚のムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ 寒天フルーツ
	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 ベイクドポテト のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ご飯 玉ねぎのスープ スクランブルエッグトマトソース ウインナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ（レトルト） 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト バンサンスー	ご飯 とん汁 鰆の煮つけ 揚げだし風豆腐 菜の花のごまあえ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター ほうれん草サラダ	かにチャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンヌスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ 【おやつ】チーズドッグ	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ヨーグルト
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ バナナ風味プリン	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットパイン	◎チキンミートパスタ ※チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ヨーグルトババロア	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮焼きそば ※ご飯・海鮮炒め 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 ジョアマスカット	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリー（みかん）	◎カレーうどん ※ドライカレー・すまし汁 豆と南瓜の甘煮 青菜のたくあん和え ミックスフルーツ
	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ じゃがいも煮 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ウインナーソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい キャベツのナムル 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鰆のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 里芋と野菜の含め煮 ツナとブロッコリーのマヨ和え	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこと野菜のソテー ポテトサラダ・ヨーグルト 【ケーキ】りんごケーキ
夕食	シシジューシー すまし汁 豚肉の香味ソース れんこんサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ジョアブルーベリー	◎麻婆豆腐麺 ※麻婆豆腐丼 春雨スープ 蒸し鱈のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎和風きのこパスタ ※ご飯・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ コールスローサラダ アップル&キャロットジュース	卵あんかけチャーハン 鶏とごぼうのスープ ベーコンポテト炒め 青梗菜の中華和え みかん	◎タンメン ※ご飯・中華スープ・肉野菜炒め もち米シュウマイ しらすとわかめの三杯酢 アロエみかん
	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ポトフ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏と豚のハンバーグ ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 大根のスープ ミートオムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 卵豆腐 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	お弁当	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 里芋の煮ころがし 小松菜ののり和え	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース もやしにら炒め ジャーマンポテトサラダ	ご飯 豚肉のトマトシチュー コロッケ ほうれん草とコーンのソテー キャベツサラダサウザンドレッシング	ご飯 沢煮椀 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物	
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鰤のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	◎ミートソースパスタ ※ごはん・カレー 野菜スープ ツナサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 鰆のトマトガーリックソース 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草ともやしのナムル ジョアブルーベリー	ご飯 中華風スープ 油淋鶏（ゆうりんち） エビマヨ 大根の中華和え ダイスゼリー（みかん）	◎味噌バターラーメン ※ご飯・肉野菜炒め・中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ ジョアプレーン	【ハロウィン】 キーマカレー コンソメスープ エビフライとクリームコロッケ チキンサラダ かぼちゃプリン	

今月の献立

10月31日（土）は、ハロウィン（秋の収穫を祝う日が由来）です。献立は、野菜をたっぷり使った「キーマカレー」と、手作りデザート「かぼちゃプリン」を提供します。





❀　お知らせ　❀

◎10月3日（土）は園祭で、「たこ焼き」と「コロッケ」を提供します。
◎10月17日（土）の手作りおやつは「チーズドッグ」を提供します。
◎10月25日（日）★誕生日ケーキは「りんごケーキ」を提供します。
◎10月27日（火）は全館停電のため、昼食はお弁当を提供予定です。
◎10月の検食当番は『ひまわり』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各１食が対象です。







栄養価【10月平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2，135ｋｃａｌ
タンパク質	89．9ｇ
脂　質	64．6ｇ

◎選択食で「ごはん」を選んだ方
エネルギー2，168ｋｃａｌ
タンパク質88．1ｇ　脂質　63．8ｇ

東京都東村山福祉園