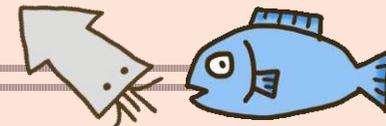
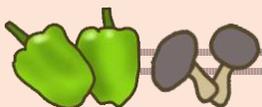


2025年10月  
週間献立表



月日	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 (玉葱・杓) なめらか卵の花 白菜の梅ドレ和え ふりかけ (瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(えのき・豆腐) ミートボール煮付け (朝用) キャベツの甘酢和え 漬物 (刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麩) ほうれん草オムレツ (付 ブロッコリー) 付) ケチャップ 枝豆とひじきの白和え 漬物 (柴漬け)	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・人参) 茄子のいり煮 冷奴 付) 糸かつお・醤油 梅びしお	ご飯 味噌汁 (さつま芋・大根葉) 赤魚みりん焼 菜の花の辛子和え ふりかけ (海苔香味)	ご飯 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 筍の煮物 オクラの和え物 漬物 (しその実漬け)	ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 炒り卵 ブロッコリー柑橘和え 海苔の佃煮
昼食	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合せ (おろし大根) 小松菜のいり煮 キノコの和え物 味噌汁(里芋・春菊) フルーツ (蜜豆缶)	ご飯 かに玉仕立て2-1 かに玉仕立て2-2【あん】 ごぼうの金平 人参ナムル 味噌汁(小松菜・松茸麩) 杏仁豆腐	ご飯 牛スタミナ焼肉 野菜ソテー キャロットサラダ 味噌汁 (大根・しめじ) デザート (りんご缶)	ご飯 サバの味噌煮 付け合せ (オクラ) 薩摩芋の煮物 白菜の胡麻和え 吸物 (青梗菜・巻麩) ゼリー (オレンジ)	ご飯 クリームコロッケ 付け合せ(サニーレタス) ひじきの煮物 ポテトサラダ 吸物 (はんぺん・花麩) デザート (白桃缶)	親子丼N 切昆布の炒り煮 カリフラワーの胡麻クリーミー和え 吸物 (とろろ・蒲鉾) デザート (たい焼き こしあん)	ご飯 スパゲティナポリタン 冬瓜のくず煮 キャベツのマヨ和え24 コンソメスープ (洋風野菜・パ・コ) フルーツ (バナナ)
夕食	ご飯 麻婆豆腐 青椒肉絲 大根の青じそドレッシング和え 中華スープ (ワンタン・人参)	ご飯 肉じゃが 蕪の煮物 チンゲンおかか和え 吸物 (はんぺん・巻き麩)	ご飯 あじフライ 【ソース】フライ用 付け合せ(サニーレタス) 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ コンソメスープ (洋風野菜)	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合せ(菜の花) 大豆五目煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (なめこ・南瓜)	ご飯 肉団子の甘酢煮 高野豆腐の含め煮 エノキの和え物 味噌汁(わかめ・おつゆ麩)	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合せ (ミックスピーマン) 里芋の旨煮 青梗菜のさっぱり和え 味噌汁 (なす)	ご飯 たらのみぞれソース添え 2-1 【みぞれソース】 2-2 フキのいり煮 卵豆腐 もずくスープ(もずく・豆腐)
カロリー	1532Kcal	1608Kcal	1582Kcal	1589Kcal	1584Kcal	1548Kcal	1564Kcal
蛋白質	55.3g	55.2g	55.9g	58.9g	54.6g	59.0g	56.2g
食塩	7.4g	8.2g	7.6g	7.5g	7.8g	8.3g	7.4g

★一言コラム★

『新米』

毎年秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節になります。ところで、新米とはいつまで表示をしてよいのでしょうか？食品表示法の食品表示基準によると、秋に収穫してその年の12月31日までに精米され、包装されたお米が新米とされています。新米については水加減をやや少なめに炊くとおいしく炊けるといわれています。また、お米を研ぐときには優しく洗うように研ぐとよいでしょう。

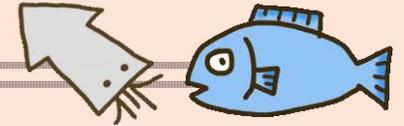
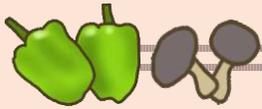


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年10月  
週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 目玉焼き(付ブロッコリー) 大根甘酢和え 味噌汁(大根葉・油揚げ) 梅びしお	ご飯 ちくわの旨煮(朝用) シソ香和え 味噌汁(キャベツ・なめこ) 漬物(高菜漬け)	ご飯 旨煮十品目 南瓜サラダ 味噌汁(白菜・わかめ) ふりかけ(海苔香味)	ご飯 マス塩焼き ブロッコリー柑橘和え 味噌汁(オクラ・わかめ) ふりかけ(野菜)	ご飯 つみれの煮物(朝用) 納豆 味噌汁(えのき・おつゆ麩) 漬物(しそ昆布)	ご飯 ギセイ豆腐旨煮(朝用) ほうれん草のおかか和え 味噌汁(青梗菜・巻き麩) ふりかけ(味カツオ)	ご飯 里芋含め煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(南瓜・人参) 漬物(柴漬け)
昼食	薩摩芋ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のソテー 焼きナス 付)糸カツオ・醤油 吸物(つみれ) お月見ゼリー	ご飯 スパニッシュオムレツ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ(アスパラ) 和風チャンプル 菜の花の和え物 クリームスープ デザート(みかん缶)	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合せ(サニーレタス) 冬瓜のくず煮 ごま豆腐 かきたま汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 シイラの煮つけ 付け合せ(オクラ) 切り干し大根いり煮 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(玉葱・小松菜) ゼリー(グレープ)	ご飯 関西風お好み焼き キャベツの桜えび炒め マカロニサラダ ソーメン汁(素麺・かまぼこ) デザート(白桃缶)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが風 ごぼうサラダ 吸物(はんぺん・花麩) フルーツ(ミックス)	ご飯 肉そば ひじきの炒り煮 白菜のピーナツ和え 簡単デザート(プリン)
夕食	ご飯 変わり油淋鶏N 付け合せ(サニーレタス) 蕪の煮物24 春雨サラダ ワカメの中華スープ	ご飯 赤魚の塩麴焼き 付け合せ(ほうれん草) レンコンのいり煮 インゲンのハニーマスタード和え 味噌汁(春菊・巻き麩)	ご飯 豚バラ大根 フキのいり煮 青梗菜の辛し和え 味噌汁(茄子・人参)	ご飯 チキンカツ 付け合せ(キャベツ) 【ソース】とんかつソース 厚揚げの煮物 キャロットサラダ コンソメスープ(洋風野菜)	ご飯 アジのタラマヨ焼き 付け合せ(サニーレタス) 小松菜のいり煮 もやしのドレッシング和え 味噌汁(大根・しめじ)	ご飯 豚しょうが焼き キャベツの旨煮 煮豆(三色豆) 味噌汁(オクラ・おつゆ麩)	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合せ(ミックスベジタブル) 筍の煮物 しめじナムル 味噌汁(豆腐)
カロリー	1619Kcal	1598Kcal	1629Kcal	1569Kcal	1579Kcal	1667Kcal	1598Kcal
蛋白質	61.5g	63.0g	56.1g	55.2g	56.9g	56.6g	62.8g
食塩	8.1g	8.1g	7.8g	7.7g	8.2g	7.9g	7.9g

★一言コラム★

『柿』

柿の旬の時期は10月から11月と言えます。

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く健康食品として非常に優れていると言われています。また、ビタミンAとCが豊富でビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいるそうです。

あとは疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

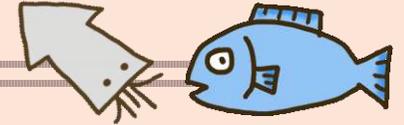
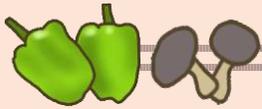


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年10月  
週間献立表



月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 ミートボール煮付け (朝用) 焼きナスのさっぱり和え 味噌汁 (玉葱・椎茸) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 高野豆腐の煮物 青梗菜の磯香和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 オムレツ朝用 付) ケチャップ ポテトサラダ 味噌汁 (白菜・しめじ) 漬物 (刻みたくあん)	ご飯 フキの煮物 冷奴 付) 糸かつお・醤油 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) 海苔の佃煮	ご飯 南瓜のつや煮 白菜のおかか和え 味噌汁 (わかめ・巻き麩) 漬物 (しその実漬け)	ご飯 赤魚みりん焼 オクラの昆布茶和え 味噌汁 (大根葉・油揚げ) 梅びしお	ご飯 卵焼き 梅大根 味噌汁 (白菜・人参) ふりかけ (瀬戸風味)
昼食	ご飯 たらけんちん焼 薩摩芋の煮物 えのきの柚子風味和え 吸物 (はんぺん・巻き麩) フルーツ (蜜豆缶)	ご飯 鯖の塩焼き 付け合せ (おろし大根) がんもの煮物 ブロッコリーの青しそ和え 味噌汁 (なめこ・茄子) デザート (くず餅黒糖クリーム)	ご飯 がめ煮 切昆布炒り煮 もやしなます 味噌汁 (南瓜・人参) ゼリー (レモン)	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合せ (人参) ほうれん草のソテー カリフラワーのマヨ和え 豆乳スープ デザート (りんご缶)	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合せ (菜の花) ギセイ豆腐旨煮 大根のシソ香和え 味噌汁 (青梗菜・おつゆ麩) フルーツ (パイン缶)	ご飯 小倉生まれの焼うどん 秋野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 吸物 (はんぺん・花麩) デザートストロベリー	ご飯 野菜カレー キャベツの洋風煮 ブロッコリーツナ和え フルーツ (バナナ)
夕食	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合せ (菜の花) 大豆五目煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 (ほうれん草・揚げ)	ご飯 八宝菜 野菜ソテー 春雨サラダ 中華スープ (ワンタン・人参)	ご飯 白身魚の竜田揚げ (赤魚) 付け合せ (キャベツ) 炒り豆腐肉入り 春菊の変わり和え 吸物 (オクラ・蒲鉾)	ご飯 シイラの西京焼き 添え物 (小松菜) 白菜のいり煮 卵豆腐 モズクスープ (もずく・春菊)	ご飯 クリームコロッケ 付け合せ (もやし・赤ピーマン) キャベツ包み煮 スパゲティサラダ 吸物 (えのき・豆腐)	ご飯 バサのトマトソース煮込み 付け合せ (サニーレタス) ポテトたらこ炒め 南瓜サラダ コンソメスープ (洋風野菜)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付) ポン酢 (主菜用) 冬瓜のくず煮 インゲンのハニーマスタード和え 味噌汁 (ほうれん草・えのき)
カロリー	1534Kcal	1545Kcal	1612Kcal	1535Kcal	1599Kcal	1563Kcal	1559Kcal
蛋白質	58.0g	55.2g	58.6g	60.6g	55.6g	59.7g	55.0g
食塩	8.2g	8.4g	7.6g	8.4g	7.7g	8.1g	8.4g

★一言コラム★

『台風』

今の時期、ニュースで台風情報がよく発表されますがなぜ今の時期に多いのでしょうか？  
台風は、赤道付近の温かい海も水蒸気から雲ができます。その雲が集まって、うずまき状の大きな雲の塊になり、雲のまわりの風の強さが17m/s以上になったものを台風と呼びます。そして、偏西風という強い風によって、日本にやってきます。  
台風通過時は雨や風が強くなるので、十分に注意しましょう。

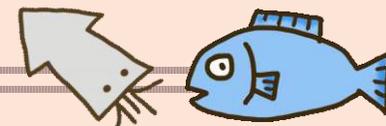
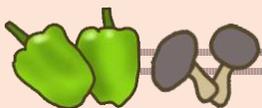


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年10月  
週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 薩摩芋の煮物 卵の花サラダ 味噌汁 (玉葱・椎茸) ふりかけ (海苔香味)	ご飯 つみれの煮物(北〃) 大根ナマス 味噌汁 (茄子・人参) 漬物 (しそ昆布)	ご飯 目玉焼き (付ア〃ツリ) モロヘイヤの和え物 味噌汁 (南瓜・しめじ) 鯛みそ	ご飯 さば照り焼き 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 (白菜・人参) ふりかけ (野菜)	ご飯 根菜とさつま揚げ煮 キャベツのシソ香和え 味噌汁 (里芋・人参) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 ふきの煮物 菜の花の和え物 味噌汁 (大根葉・おつゆ麩) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 大根田舎煮 枝豆とひじきの白和え 味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 漬物 (高菜漬け)
昼食	ご飯 サバの味噌煮 付け合せ (オクラ) 蕪の煮物 カリフラワーの梅肉和え 吸物 (青梗菜・蒲鉾) デザート (白桃缶)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜のいり煮 春雨サラダ 味噌汁 (大根葉・なめこ) ゼリー (コーヒー)	鶏そぼろ丼 里芋含め煮 キャベツのカニカマ和え 味噌汁 (豆腐) フルーツ (バナナ)	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 ごぼうの金平 エノキの和え物 吸物 (茄子・わかめ) 杏仁豆腐	ご飯 中華春巻き 付) ポン酢 付け合せ(サニレタス) 青椒肉絲 春菊の辛し和え かきたま汁 フルーツ (みかん缶)	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合せ (アスパラ) ポテトたらこ炒め 法蓮の二色和え <small>ミネストローネ風 (洋風野菜・玉ねぎ)</small> デザート (プチケーキ はちみつ)	ご飯 月見そば 高野豆腐の含め煮 人参ナムル フルーツ (ミックス)
夕食	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ(サニレタス) 茄子のいり煮 人参フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	ご飯 鶏肉の回鍋肉 シューマイ盛合せ 付) ポン酢 ナムル <small>中華スープ (ワンタン・人参)</small>	ご飯 赤魚の煮つけ 付け合せ (オクラ) 切昆布の炒り煮 白菜の胡麻和え 吸物 (春菊)	ご飯 豚肉豆腐 野菜ソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁 (大根・わかめ)	ご飯 鮭のクリームソース 人参しりしり マカロニサラダ コンソメスープ (玉葱・人参)	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 切り干し大根いり煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・えのき)	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合せ (おろし大根) レンコンいり煮 青梗菜のおかか和え 吸物 (茄子・わかめ)
カロリー	1579Kcal	1583Kcal	1538Kcal	1598Kcal	1647Kcal	1576Kcal	1520Kcal
蛋白質	55.2g	55.3g	55.7g	59.8g	55.5g	54.8g	55.3g
食塩	7.8g	8.6g	8.0g	7.9g	8.2g	8.1g	7.7g

★一言コラム★

『きのこ』

さまざまな食材がおいしくなる季節になりました。きのこも秋の旬のイメージが強いですが、年中スーパーで売られており、低価格の食材となっています。また、きのこは低カロリーで食物繊維をたっぷり、健康にも美容にも良い栄養がある食材です。生のままのきのこを調理するのもよいですが、冷凍すると細胞膜が壊れ栄養素が溶け出し生のままより3倍以上アップするそうです。ぜひ試してみてください♪♪

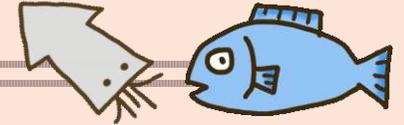
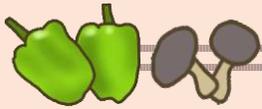


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年10月  
週間献立表



月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	11月1日 (土)	11月2日 (日)
朝食	ご飯 赤魚みりん焼 キャベツの甘酢和え 味噌汁(えのき・豆腐) 梅びしお	ご飯 根菜の炒り煮 卵豆腐 味噌汁(玉葱・オクラ) ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 <small>ほうれん草オムレツ(付アボカド)</small> 付) ケチャップ 小松菜の信田和え 味噌汁(わかめ・巻き麩) 漬物(柴漬け)	ご飯 筍の煮物 冷奴 付) 糸かつお・醤油 味噌汁(じゃが芋・人参) 漬物(刻みたくあん)	ご飯 炒り卵 菜の花の和え物 味噌汁(さつまいも・大根葉) ふりかけ(海苔香味)	ご飯 ミートボール煮付け <small>大根の青じそドレッシング和え</small> 味噌汁(小松菜・油揚げ) 漬物(しその実漬け)	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁(白菜・人参) 海苔の佃煮
昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のいり煮 ブロッコリー柑橘和え 味噌汁(なめこ・南瓜) ゼリー(オレンジ)	ご飯 赤魚の磯香天ぷら 付け合せ(キャベツ) 薩摩芋の煮物 卵の花サラダ 吸物(はんぺん・巻き麩) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 下関名物瓦そば キャベツの桜えび炒め <small>カリフラワーの胡麻クリーム和え</small> デザート(りんご缶)	ご飯 鯖の南部焼き おろし大根 ひろうすの煮物 白菜の梅ドレ和え 味噌汁(キャベツ・揚げ) デザート(白桃缶)	ご飯 ロールキャベツマト味 里芋の旨煮 オクラのマスタード和え かぼちゃのポターージュ お祝い菓子	ご飯 鶏肉のマリネ 炒り豆腐 キノコの和え物 コンソメスープ(洋風野菜) デザート(ゆず風味)	ご飯 ハヤシライス 冬瓜のくず煮 スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合せ(ミックスピーマン) 大豆五目煮 タマゴサラダ コンソメスープ(洋風野菜)	ご飯 麻婆豆腐 柔らか焼き餃子 付) ポン酢 焼きナスのさっぱり和え 中華スープ(椎茸・人参)	ご飯 鮭の大葉みそ焼き ジャーマンポテト キャロットサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合せ(菜の花) フキのいり煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(里芋・春菊)	ご飯 白身魚のフライ 【ソース】フライ用 付け合せ(サニーレタス) 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 吸物(はんぺん・花麩)	ご飯 赤魚のカレームニエル 付け合せ(ミックスピーマン) 野菜ソテー キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁(なす)	ご飯 たらのみぞれソース添え 【みぞれソース】 ひじきの煮物 ごま豆腐 モズクスープ(もずく・春菊)
カロリー	1580Kcal	1605Kcal	1550Kcal	1544Kcal	1583Kcal	1521Kcal	1582Kcal
蛋白質	55.6g	55.6g	57.3g	58.5g	57.9g	55.1g	55.9g
食塩	8.1g	7.7g	8.5g	7.5g	7.9g	7.4g	7.7g

★一言コラム★

『ハロウィン』

10月31日はハロウィンです。古代ケルト人の祭りが起源と考えられている祭りのことです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す意味合いのある行事だったそうです。日本で最初にハロウィンを取り上げたのはキディランド原宿店で、1970年代だと言われています。ハロウィンが現在のように国民的イベントとなったのは、ここ数年のことだと言われています。芋類(かぼちゃ)を使った料理をおいしく頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

