



## 2025年10月献立表



月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1	2	3	4	5
		朝 ご飯・卵・味噌汁	朝 ご飯・サバの干物焼・おひたし・味噌汁	朝 ご飯・納豆・味噌汁	朝 ご飯・目玉焼き・きんぴらゴボウ・味噌汁	朝 ご飯・卵焼き・味噌汁
		昼 カレーライス・サラダ	昼 オムライス・ウインナー炒め	昼 野菜の具沢山うどん・リンゴ	昼 牛すきうどん	昼 パスタ・バナナケーキ
		夜 ご飯・餃子・おひたし・大根の煮物	夜 牛丼・ブロッコリーサラダ・味噌汁	夜 ご飯・野菜炒め・蓮根きんぴら	夜 ご飯・野菜の煮物	夜 お好み焼き
6	7	8	9	10	11	12
朝 ご飯・納豆・味噌汁	朝 ご飯・卵焼き・味噌汁	朝 ご飯・焼き魚	朝 ご飯・焼き魚・おひたし	朝 ご飯・納豆・味噌汁	朝 ご飯・焼き魚・味噌汁	朝 ご飯・ニラの卵焼き
昼 キーマカレー・サラダ	昼 ご飯・おでん	昼 ご飯・天ぷら	昼 チャーハン・小松菜のおひたし・リンゴ	昼 海老のスパゲッティ・豚汁	昼 ご飯・エビチリ・煮物・ポテトガレット	昼 カレー・生姜焼き
夜 チキンのトマト煮・ニンニクの芽と卵炒め	夜 ご飯・肉じゃが・ニラ玉・ブロッコリーサラダ	夜 ご飯・エッグサラダ・豚汁・フルーツ	夜 ご飯・焼き魚・サラダ・味噌汁・リンゴ	夜 ご飯・ハンバーグ・サラダ・おひたし	夜 ご飯・チキンソテー・海老マリネ・ポテトサラダ	夜 ひき肉のドリア・人参しりしり
13 スポーツの日	14	15	16	17	18	19
朝 パン・ハッシュドポテト	朝 ご飯・イカ焼き・おひたし	朝 ご飯・大根の煮物・納豆・味噌汁	朝 ご飯・鮭の塩焼き・卵焼き	朝 ご飯・サバの干物焼き・おひたし・味噌汁	朝 ご飯・納豆・おひたし	朝 ご飯・卵焼き・味噌汁
昼 ご飯・麻婆豆腐・水菜のおひたし・リンゴ	昼 稲庭うどん・チャーハン・きゅうり漬け	昼 牛丼・サラダ・漬物	昼 ご飯・蓮根のはさみ焼き・とり肉だんごの味噌汁・おひたし	昼 卵サンドイッチ・サラダ・コーンスープ	昼 ご飯・ブルコギ・ナムル・サラダ	昼 ドライカレー・餃子・サラダ
夜 ご飯・鶏むね肉の唐揚げ・サラダ・リンゴ	夜 ご飯・手羽元の大根煮・蓮根きんぴら	夜 ご飯・にしんの塩焼き・小松菜おひたし・ポテトサラダ	夜 海老入りお好み焼き・きんぴらごぼう・野菜サラダ・味噌汁	夜 ご飯・手羽肉と大根煮・蓮根ガレット	夜 ご飯・白菜とひき肉のあんかけ・おひたし・きゅうりの漬物・リンゴ	夜 ご飯・人参の胡麻和え・きゅうり・カブの浅漬け・里芋の塩煮・リンゴ
20	21	22	23	24	25	26
朝 ご飯・おひたし・浅漬け	朝 ご飯・焼き魚・こんにゃく煮	朝 ご飯・焼き魚・大根の煮物	朝 ご飯・納豆・サラダ・味噌汁	朝 ご飯・卵焼き・おひたし・スープ	朝 ご飯・焼き魚・納豆	朝 ご飯・納豆・白菜の浅漬け・味噌汁
昼 うどん・茶碗蒸し・ごぼうのガレット	昼 チャーハン・厚揚げの肉豆腐風・野菜サラダ	昼 ご飯・牛焼肉・ポテトサラダ・わかめスープ・柿	昼 クッパ・柿	昼 チキンライス・サラダ・スープ	昼 焼きそば・ピーマンのきんぴら	昼 ご飯・牛肉と白菜の中華炒め・油あげの薬味のせ
夜 炊き込みご飯・鳥の煮込み・キャベツの卵焼き	夜 ご飯・洋風おでん・ウインナー・なめこ味噌汁・柿	夜 ご飯・鳥の唐揚げ・野菜サラダ・白菜あんかけ・柿	夜 ご飯・すき焼き・おひたし・柿	夜 ご飯・チキン南蛮・根菜の煮物・柿	夜 卵と海老炒め・浅漬け・蓮根きんぴら	夜 具沢山卵焼き・玉ねぎサラダ・海苔巻き・柿
27	28	29	30	31		
朝 ご飯・卵焼き・納豆	朝 ご飯・おひたし・納豆	朝 ご飯・納豆・ほうれん草おひたし・卵焼き	朝 ご飯・ジャーマンポテト・卵焼き・小松菜煮	朝 ご飯・ウインナーのケチャップ炒め・オクラの卵焼き		
昼 ご飯・鮭のホイル焼き・なめこの味噌汁	昼 ご飯・かぼちゃコロッケ・えのきと豆腐のスープ	昼 ご飯・唐揚げ・コールスロー・お味噌汁	昼 カレー・わかめサラダ・柿	昼 キノコの炊き込みご飯・かぼちゃシチュー		
夜 ビーフシチューパスタ	夜 ボロネーゼ・フライドポテト	夜 ご飯・豚のしょうが焼き・ナムル	夜 ご飯・白菜のクリーム煮・海老ともやしの中華炒め・キャベツサラダ	夜 ご飯・回鍋肉・野菜の煮物		