2026年10月献立表

福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
			1 ごはん 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 704kcal	2 ごはん 鮭のバター醤油焼き じゃが芋ソテー 水菜のサラダ トマトスープ 611kcal	3	4
5 ピラフ ハムサラダフライ ほうれん草のミモザサラダ コンソメスープ ヤクルト 703kcal	6 おにぎり 皿うどん 春巻き 中華スープ 抹茶ゼリー 676kcal	7★ふるさと御膳　広島県★ ひばごん丼 海軍の肉じゃが チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁 611kcal	8 ロールパン 山菜きのこスパゲッティ コーンコロッケ カリフラワーのマリネ コンソメスープ 728kcal	9 ごはん 鯖の塩焼き もやしのソテー 人参と大豆のマリネ すまし汁 687kcal	10	11
12★スポーツの日 ワンプレートランチ (ｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ・唐揚げ・ｺﾛｯｹ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ・出し巻き・ｳｲﾝﾅｰ) コンソメスープ 青りんごゼリー 843kcal	13 ごはん かに玉風あんかけ 蒸しシューマイ チンゲン菜のナムル 中華スープ 622kcal	14 おにぎり 醤油ラーメン 肉団子 キャベツのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ジョア 676kcal	15 ごはん 白身魚の野菜あんかけ 竹輪のピリ辛炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 609kcal	16 麦入りごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き ピーマンのツナ炒め ポテトサラダ にゅうめん 734kcal	17	18
19 麦入りご飯 豆腐チゲ 竹輪の甘辛炒め レンコンの梅和え すまし汁 678kcal	20 ごはん 豚肉のマスタードパン粉焼き インゲンピーナッツ和え ミルクスープ フルーツ（みかん缶） 673kcal	21 鶏肉の照り焼き丼 大根と高菜炒め 水菜と揚げのポン酢和え 味噌汁 667kcal	22★ぱる通信 十八穀ごはん ごろごろ焼き鮭のｺﾛｯｹ チンゲン菜と湯葉のお浸し 秋なすの生姜ｽｰﾌﾟ 人参ゼリー 722kcal	23 ごはん 温野菜と豚しゃぶ 春雨五目炒め チンゲン菜のかおり和え 味噌汁 675kcal	24	25
26★選択メニュー A:秋のグラタン B:ペンネアラビアータ ロールパン、シーザーサラダ コンソメスープ ババロア（マロン） A:685kcal　B:741kcal	27 さつま芋ごはん 鯖のつけ焼き 竹輪の甘辛炒め しろ菜のマヨ和え 味噌汁 795kcal	28 麦入りごはん トンカツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁 ぶどうゼリー 821kcal	29 ふりかけおにぎり 鶏だしそば 竹輪の磯辺揚げ 白菜の梅ドレ和え 650kcal	30 ごはん 豚じゃが 豆腐田楽 オクラの塩昆布和え すまし汁 692kcal	31	

2026年10月　月間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					食パン(マーガリン) フルーツオレ ハムステーキ 菊菜の辛子和え コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット オクラのカニカマ和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ
昼食					ご飯 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き じゃが芋ソテー 水菜のサラダ トマトスープ	麦入りご飯 豚肉の生姜風味天ぷら がんもの煮物 アスパラのマヨ和え 味噌汁
夕食					豆ごはん カレイの山椒煮 平天の甘辛炒め 春雨の酢の物 すまし	炊き込みご飯 手作り豆腐ハンバーグ 豚肉と豆苗の炒め物 茄子のめんつゆ和え 味噌汁	ご飯 麻婆春雨 チンゲン菜のナムル ワカメスープ マンゴープリン
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 肉団子のクリーム煮 大豆の煮物 味噌汁	ロールパン 牛乳 海苔入り玉子焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁	豆乳クリームパン 牛乳 とろーりたまご コンソメスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 ソーセージと玉子炒め しろ菜の旨塩昆布和え 味噌汁	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 茄子のトマト煮 玉子サラダ ミルクスープ	ご飯 玉子焼き もやしの和え物 味噌汁
昼食	ご飯 鶏肉のソテー(BBQｿｰｽ) インゲンの炒め物 カリフラワーのツナ和え すまし	ピラフ ハムサラダフライ ほうれん草のミモザサラダ コンソメスープ ヤクルト	おにぎり 皿うどん 春巻き 中華スープ 抹茶ゼリー	★ふるさと御膳　広島県★ ひばごん丼 海軍の肉じゃが チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁	ロールパン 山菜きのこスパゲティ コーンコロッケ カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ご飯 鯖の塩焼き もやしのソテー 人参と大豆のマリネ すまし	ご飯 鶏肉の粒マスタード焼き 茄子の煮浸し ワカメスープ フルーツ（ﾏﾝｺﾞｰ）
夕食	おにぎり カレーうどん 南瓜の中華風煮 小松菜ピーナッツ和え バナナヨーグルト	ご飯 鶏の梅しそフライ 里芋の煮物 もやしナムル 赤だし	ご飯 オムレツ(ホワイトソース) ベーコンとじゃが芋のソテー 大豆の胡麻ドレサラダ コンソメスープ	ご飯 サワラのもろみ焼き ひじきの煮物 オクラのマヨ和え すまし	ご飯 ジャークチキン シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ（ﾊﾟｲﾝ缶）	麦入りご飯 豚じゃが 春雨五目炒め レンコンサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の梅煮 じゃが芋の甘辛炒め オクラの青じそドレ和え すまし
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	食パン(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 ハムステーキ 人参のマリネ すまし	メロンパン 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ（洋梨缶）	ご飯 海苔入り玉子焼き 茄子の揚げ浸し 味噌汁	ロールパン 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 ミニハンバーグ うまい菜の胡麻和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) フルーツオレ ソーセージソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ
昼食	ご飯 肉団子と大根の照り煮 ピーマンのツナ炒め 小松菜のわさびマヨ和え 味噌汁	★スポーツの日 カレーピラフ・ナポリタン 唐揚げ・コロッケ・だしまき ウインナー・コンソメスープ 青りんごゼリー	ご飯 かに玉風あんかけ 蒸しシューマイ チンゲン菜のナムル 中華スープ	おにぎり 醤油ラーメン【温】 肉団子 キャベツのコールスローサラダ ジョア	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 竹輪のピリ辛炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	麦入りご飯 鶏肉のはちみつ味噌焼き ピーマンのツナ炒め ポテトサラダ にゅうめん	かりかり梅おにぎり 焼きそば 里芋の含め煮 オクラのマヨ和え すまし
夕食	麦入りご飯 豚肉のスタミナ炒め 竹輪の煮物 エンドウの和え物 玉子スープ	ご飯 カレイの蒲焼き 茄子の煮浸し インゲンピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼 南瓜の土佐煮 白菜と桜海老の和え物 すまし	麦入りご飯 豚肉と野菜のコチュジャン炒め 焼き厚揚げ しろ菜の中華和え 味噌汁	洋風きのこ炊き込みご飯 鶏肉のクリームシチュー スナップエンドウソテー コーヒーゼリー	ご飯 麻婆豆腐 スナップエンドウ炒め 海藻サラダ 中華スープ	ご飯 鮭の西京焼き 高野の含め煮 白菜のじゃこ和え すまし
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 ハムステーキ ブロッコリーのピーナッツ和え すまし	食パン(マーガリン) 牛乳 目玉焼き（醤油） ほうれん草の彩りサラダ ポタージュスープ	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 具だくさん味噌汁	りんりんりんご 牛乳 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ご飯 玉子焼き スナップエンドウ炒め 味噌汁	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 ソーセージソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ご飯 ミニオムレツ しろ菜の和え物 味噌汁
昼食	ご飯 豚肉のくわ焼き 京風がんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁	麦入りご飯 豆腐チゲ 竹輪の甘辛炒め レンコンの梅和え すまし	ご飯 豚肉のマスタードパン粉焼き インゲンピーナッツ和え ミルクスープ フルーツ（みかん缶）	鶏肉の照り焼き丼 大根と高菜炒め 水菜と揚げのポン酢和え 味噌汁	★ばる通信 十八穀ごはん ごろごろ焼き鮭のコロッケ 青梗菜と湯葉のお浸し 秋なすの生姜スープ 人参ゼリー	ご飯 温野菜と豚しゃぶ 春雨五目炒め チンゲン菜のかおり和え 味噌汁	とうもろこしご飯 カレイのネギ味噌焼き 揚げ豆腐の生姜あんかけ オクラのさっぱり和え すまし
夕食	ご飯 チキンﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ コーンソテー ピーマンのマリネ コンソメスープ	天津飯 もやしのソテー 中華スープ ももゼリー	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ チンゲン菜の炒め物 春雨の酢の物 ワカメスープ	ご飯 タラのチリソース 茄子のソテー 大豆の胡麻ドレサラダ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレー揚げ コンソメスープ フルーツ（ﾊﾟｲﾝ缶）	ご飯 鶏肉の二色胡麻焼き 高野の煮物 胡瓜の昆布茶和え すまし	ご飯 ポークチャップ 南瓜のソテー コンソメスープ コーヒーゼリー
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ホットケーキ 牛乳 野菜とベーコン煮 コンソメスープ フルーツ（ﾏﾝｺﾞｰ）	ご飯 玉子炒め しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 チキンナゲット ビーンズサラダ コンソメスープ	ご飯 ハムステーキ 玉子サラダ すまし	食パン(マーガリン) フルーツオレ ミニオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 海苔入り玉子焼き ほうれん草の和え物 すまし	きなこクリームパン 牛乳 スパゲッティサラダ コンソメスープ フルーツ（白桃缶）
昼食	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 もやしとハムのソテー 大根の青しそサラダ 赤だし	［ 共通料理 ］ ★選択メニュー ロールパン シーザーサラダ コンソメスープ ババロア(マロン) ［ Aメイン ］ 秋のグラタン ［ Bメイン ］ ペンネアラビアータ（ピリ辛）	さつま芋ごはん 鯖のつけ焼き 竹輪の甘辛炒め しろ菜のマヨ和え 味噌汁	麦入りご飯 トンカツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ふりかけおにぎり 鶏だしそば 竹輪の磯辺揚げ 白菜の梅ドレ和え	ご飯 豚じゃが 豆腐田楽 オクラの塩昆布和え すまし	★ハロウィン ハロウィンカレーライス 福神漬・らっきょう パンプキンサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー
夕食	ご飯 メヌケの梅煮 かき揚げ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ビーフンソテー 胡瓜の生姜風味漬け 味噌汁	ご飯 手作りメンチカツ ブロッコリーのソテー トマトの青しそドレ和え すまし	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根煮 キャベツの胡麻和え ワカメスープ	ご飯 カレイの揚げ煮 茄子のめんつゆ和え 水菜のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の含め煮 白菜の酢の物 かきたま汁	ご飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁