

令和 8年10月 朝食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				10月 1日	10月 2日	10月 3日
				ごはん ふ炒め 豆腐の味噌汁 お茶	パンフ キンあんパン スクランブルエッグ アップルジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶
10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日
ロールパン ホークタマゴ ココア お茶	マヨネーズロール チーズ入り卵焼き キノコゲート 野菜ジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	紅芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ホークタマゴ 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	クリームパン ブレンオムレツ ポイルウインナー オレンジジュース お茶	ごはん 野菜炒め (ウインナー) ゆし豆腐 お茶
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
パンフ キンロール 目玉焼き キノコゲート ミロ お茶	ハムチーズパン たまご焼き ポイルウインナー 野菜ジュース お茶	ごはん パパイア炒め 豆腐の味噌汁 お茶	ウグイスパン ブレンオムレツ キノコゲート 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	カスタードパン スクランブルエッグ アップルジュース お茶	ごはん サーモンバター醤油焼 きんぴらごぼう 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
胚芽ロール ホークタマゴ ココア お茶	粗挽きウインナーパン チーズ入り卵焼き キノコゲート 野菜ジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ホークタマゴ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	チョコパン ブレンオムレツ ポイルウインナー オレンジジュース お茶	ごはん しめじとエノキの卵とじ ゆし豆腐 お茶
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
あんぱん 目玉焼き キノコゲート ミロ お茶	ホテトパン たまご焼き ポイルウインナー 野菜ジュース お茶	ごはん パパイア炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	マロンパン ブレンオムレツ キノコゲート 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐の味噌汁 お茶	パンフ キンあんパン スクランブルエッグ アップルジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶

令和 8年10月 昼食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				10月 1日	10月 2日	10月 3日
				麦ごはん さばの大根おろしかけ おひたし 春雨のすまし汁 お茶	ごはん 豚丼 もやしとキャリの和え物 りんご ゆし豆腐 お茶 コーヒー	あわごはん 肉じゃが 小松菜のワサビ和え キウイフルーツ お茶
10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日
麦ごはん すき焼き風煮 パイン 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶	ごはん カレーライス ブロッコリーとカラフルのサラダ りんご お茶 コーヒー	野菜ソバ ソバ汁 魚のポン酢揚げ バナナ お茶	麦ごはん 鶏のハーフ焼き ゴーヤーサラダ パイン トマトスープ お茶 コーヒー	ごはん 中華丼 切干大根サラダ キウイフルーツ ワカメスープ お茶	あわごはん なすの味噌炒め はるさめときゅうりの和え物 しめじとわかめのすまし汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 鶏のユースソース 小松菜ともやしの和え物 きゃべつのみそ汁 お茶
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
あわごはん いり鶏 白和え バナナ お茶	麦ごはん チキン ブロッコリーと蟹かき玉のサラダ りんご かぼちゃスープ お茶	ラーメン しょうゆラーメン汁 魚のマリネ パイン お茶 コーヒー	あわごはん 焼肉 ビーマン炒め キウイフルーツ キムチスープ お茶 コーヒー	麦ごはん 魚の蒲焼き レモンとひじきの梅和え バナナ 八宝みそ汁 お茶	ごはん もずく丼 茶碗蒸 生野菜サラダ きゃべつのみそ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 骨なしチキン ゴーヤー和え りんご キャベツスープ お茶
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
麦ごはん ポトフ ごぼうサラダ バナナ お茶	ごはん チキンカレー ブロッコリーとカラフルのサラダ ブルーベリーヨーグルト お茶 コーヒー	軟骨ソーキそば ソバ汁 芋てんぷら だいこんとワカメの和え物 グレープゼリー お茶	麦ごはん チキンのピリ辛焼き ブロッコリーと蟹かき玉のサラダ りんご トマトスープ お茶 コーヒー	ごはん タコライス パイン キャベツスープ お茶 コーヒー ケーキ	あわごはん 鯖の梅肉風味焼き おひたし バナナ はくさいの味噌汁 お茶 コーヒー	麦ごはん チキン南蛮 小松菜ともやしの和え物 キウイフルーツ 春雨のすまし汁 お茶
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
あわごはん 筑前煮 白和え りんご お茶	ごはん 三色どんぶり(いわし) 卵豆腐 きゃべつと梅かつお和え とうがんの味噌汁 お茶 コーヒー	野菜ラーメン とんこつラーメン汁 魚てんぷら パイン お茶	しらすゆかりごはん 豆腐ちゃんぷるー バナナ 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 白身魚の西京焼き 納豆和え シーフードゼリー ゆし豆腐 お茶	カレーピラフ ちくわのチーズ揚げ 紅いもサラダ トマトスープ お茶 コーヒー	炊き込み御飯(鮭) 豆腐入りメンチカツ 青菜とわかめの和え物 とうがんのすまし汁 お茶

令和 8年10月 夕食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				10月 1日	10月 2日	10月 3日
				ごはん 豚肉の生姜焼き ビーマン炒め もずく和え はくさいの味噌汁 お茶	ごはん おでん きやべつの梅かつお和え バナナ お茶	ごはん ミートローフ 生野菜サラダ りんご コンソメスープ お茶
10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日
ごはん 鶏の刺身 シラスとコーンのナムル すまし汁 お茶	鶏肉としめじの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 パイ とうがんのすまし汁 お茶	ごはん スタミナ丼 生野菜サラダ りんご 芋汁 お茶	ごはん 豚ロースの塩レモン焼き パパイア炒め バナナ けんちん汁 お茶	オムライス かき揚げ パイ 野菜スープ お茶	ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え キウイフルーツ とうがんの味噌汁 お茶	しらすゆかりごはん ゴーヤーチャンプルー シーチキンゼリー もずくスープ お茶
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
ごはん タコライス さつまいものレモン煮 コンソメスープ お茶	ごはん ソースカツ丼 冬瓜と海老の煮物 きゅうりとエノキの梅和え えのきと白ねぎのみそ汁 お茶	ごはん 中華炒め りんご ワカメスープ お茶	ごはん 豚肉の味噌焼き シーチキン パイ トマトスープ お茶	ごはん キーマカレー ブロッコリーとカブのサラダ いちごヨーグルト お茶	炊き込み御飯（ヒジキ） 豆腐の二色揚げ バナナ 春雨のすまし汁 お茶	ごはん 豚肉ときやべつの味噌炒め フルーツゼリー とうがんのすまし汁 お茶
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
ごはん えびのかき揚げ丼 卵豆腐 りんご パイ お茶	ごはん 麻婆豆腐 はるさめと錦糸卵の和え物 レタと白きくらげのすまし汁 お茶	ごはん 牛丼 もやしとキャベツの味噌和え キウイフルーツ きやべつのみそ汁 お茶	ごはん 豚肉の味噌風味焼き パパイア炒め バナナ 八宝みそ汁 お茶	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 りんご とうがんの味噌汁 お茶	ごはん 鶏のクリーム煮 生野菜サラダ パイ お茶	ごはん 三色丼（鶏そぼろ） だいこんのくず煮 バナナ えのきと白ねぎのみそ汁 お茶
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
ごはん トンカツ 冬瓜と青豆の煮物 もずく和え すまし汁 お茶	ごはん チンジャオロース りんご レタと白きくらげのすまし汁 お茶	ごはん 煮物 ザーサイの和え物 キウイフルーツ お茶	ごはん 焼き鳥丼 シーチキン パイ すまし汁 お茶	ごはん 鶏の竜田揚げおろしポン酢ソ ゴーヤー和え 豚汁 お茶	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め はるさめときゅうりの和え物 ワカメスープ お茶	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーサラダ キウイフルーツ かぼちゃスープ お茶