

10月献立表

2026年10月
サニーステージ玉川学園

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食				ウィンナーと野菜の炒めもの ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	肉団子の煮物 春菊のごま和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 大根と豚肉の煮物 ごましょうゆ和え 牛乳
昼食				きのこあんかけそば メンチカツ 白菜のごまクリームサラダ フルーツ	チーズハンバーグ マカロニソテー マセドアンサラダ 御飯 コンソメスープ	あじの香味焼 青梗菜とがんもの煮浸し フルーツゼリー 御飯 みそ汁
おやつ				いちごクレープ	きなこ蒸しパン	抹茶ゼリー
夕食				白身魚の煮付 金平ごぼう 酢の物 御飯 みそ汁	ちぐさ焼 いんげんと竹輪の炒め煮 しらすおろし 梅しそ御飯 みそ汁	鶏肉の甘酢炒め 中華風冷奴 ナムル 御飯 中華スープ
	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
朝食	ポトフ カリフラワーサラダ フルーツ パン 牛乳	ツナ入り野菜炒め ほうれん草のなめだけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース	豆腐ステーキ そぼろあんかけ 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 コーンサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃがいもとひき肉の煮物 いんげんの生姜和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁
昼食	鶏肉の唐揚げ 里芋のそぼろ煮 春菊ときこの和え物 御飯 みそ汁	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ スープ	かき揚げ丼 浅漬 りんごのコンポート みそ汁	たらのごまヨボシソテー きのこの炒め物 柿のみぞれ和え 御飯 みそ汁	長崎風ちゃんぽん 春巻 カリフラワーのさっぱり和え バナナムース	手作りコロッケ 大根のベーコン煮 なめだけ和え 御飯 みそ汁
おやつ	酒饅頭	手作りプリン	栗小豆寒天	ロールケーキ	杏仁豆腐	いもしるこ
夕食	豆腐と根菜の生姜煮 ちくわの蒲焼 ごまぼん酢和え 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 笹かまぼこ もやしのおかか和え 御飯 すまし汁	大根と豚ばらの煮物 れんこんの炒めもの 白菜のゆかり和え 御飯 みそ汁	親子煮 高野豆腐の含め煮 菜の花のごま和え 御飯 みそ汁	赤魚の粕漬焼 大根ときこの金平風 ブロッコリーのわさび和え 御飯 みそ汁	和風玉子炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し 海草のナムル 御飯 みそ汁
	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
朝食	スクランブルエッグ コールスローサラダ コンソメスープ パン 牛乳	はんぺんの玉子とし 小松菜のくるみ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め 春菊のピーナッツ和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	つみれと野菜の煮物 いんげんのお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げの土佐煮 春菊のピーナッツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	鯖の塩焼 ほうれん草の辛子和え 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁
昼食	 ご飯三種 豚汁 つくね照り焼き 含め煮 厚焼き玉子	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト スープ	マカロニグラタン ジャーマンポテト 彩りグリーンサラダ 黒糖パン スープ	たらちんちゃん焼 さつま揚げと小松菜の煮びたし 枝豆豆腐 御飯 すまし汁	味噌煮込みうどん メンチカツ 菜の花のごま和え フルーツ	鶏肉のきのこソースがけ ひじきサラダ フルーツ 御飯 スープ
おやつ	かぼちゃ蒸しパン	芋ようかん	シュークリーム	あんぱん	コーヒゼリー	みつ豆
夕食	あじの煮付 かぶと厚揚げの煮物 オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁	豆腐のきのこあんかけ 大根の田楽 青菜のゆず和え 御飯 すまし汁	鶏肉のさっぱり焼 がんもの含煮 きゅうりの生姜和え 御飯 みそ汁	えびと豆腐の旨煮 しらす炒め 中華あえ 御飯 みそ汁	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ ひじきの五目煮 れんこんの酢の物 御飯 みそ汁	柳川風 なすとピーマンの味噌炒め かぶとしめじの柚子和え 御飯 すまし汁
	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
朝食	フレンチトースト 魚肉ソーセージのソテー マカロニサラダ スープ 牛乳	炒り豆腐 青菜のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット スクランブルエッグ ポテトサラダ ジュース	がんもと野菜の含煮 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のくるみと和え ふりかけ 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 いんげんのごまヨボシ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁
昼食	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 桃のコンポート 御飯 みそ汁	れんこんつくねの照焼仕立て 里芋の土佐煮 大根サラダ 御飯 みそ汁	ドライカレー イタリアンサラダ フルーツ スープ	五目ちらし寿司 青菜と生揚げの煮浸し ごま豆腐 御飯 みそ汁	スパゲティボリタン フレンチサラダ フルーツ スープ	八宝菜 水餃子 もやしとくらげの中華和え 御飯 スープ
おやつ	はちみつ入り蒸しパン	パンディング	黒ごまプリン	さつま芋と栗のケーキ	スイートポテト	パンナコッタ
夕食	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 白菜梅しそ和え 御飯 みそ汁	牛肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の柚子マヨネーズ焼き 煮奴 いんげんの中華和え 御飯 みそ汁	豚肉の生姜炒め なすの香味和え 煮豆 御飯 みそ汁	豆腐と肉団子の煮物 蓮根の金平 浅漬 御飯 みそ汁	赤魚のみぞれ煮 ひじきのごま味噌炒め 竹輪とオクラの和え物 御飯 すまし汁
	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
朝食	フィッシュソーセージのソテー ツナサラダ コンソメスープ パン 牛乳	かれののりみりん焼 ブロッコリーのおかか和え 漬物 牛乳 梅しそ御飯 みそ汁	鶏肉と里芋の煮物 白菜のごま和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	お魚豆腐揚げの煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	ウィンナーと野菜の炒めもの さつま芋のゴマサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 ツナ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁
昼食	チキンソテーわさびマヨネーズ じゃが芋のそぼろ煮 三色お浸し 御飯 みそ汁	パエリア風 スパニッシュオムレツ アリオリ風ポテトサラダ フルーツ スープ	あじの竜田揚げ 切干大根の煮物 かぶの酢の物 御飯 みそ汁	タンドリーチキン ツナとブロッコリーのソテー マカロニサラダ ターメリックライス スープ	みそラーメン チキンボールの甘酢炒め わんたん/パリパリサラダ フルーツ	鶏肉のごまみそ焼 茶碗蒸し しめじといんげんの和え物 御飯 すまし汁
おやつ	味噌饅頭	チョコレートプリン	紅茶ケーキ	牛乳寒天	黒ごま蒸しパン	黒糖饅頭
夕食	かに玉風 ビーフソテー 中華サラダ 御飯 中華スープ	ミートボールのトマト煮 もやしのカレーソテー 菜の花のサラダ 御飯 コンソメスープ	たけのこと豚肉の味噌炒め チンゲンサイのえびあんかけ しらすおろし 御飯 すまし汁	肉豆腐 ツナ入り野菜炒め ほうれん草のごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁	牛肉ときこの炒めもの かぼちゃのいとこ煮 キャベツのおかか和え 御飯 みそ汁	揚げ豆腐あんかけ ひじきの五目煮 フルーチェ 御飯 みそ汁
						10月31日(土)
						かに風味雑炊 大根と豚肉の煮物 チンゲンサイの海苔和え 牛乳

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国産のお米を使用しています。