

# 10月前半献立表

令和07年10月1日(水)～令和07年10月18日(土)

区分			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
朝食			■白飯 ■オムレツ ■竹輪とインゲンのカレー煮 459KC た14 脂7 炭81 塩1.1	■白飯 ■さつま揚げキャベツ煮物 ■一口鯉昆布巻き 411KC た9 脂2 炭89 塩1.7	■白飯 ■ツナ炒り豆腐 ■胡瓜のさっぱりサラダ 437KC た11 脂5 炭84 塩1.9	■白飯 ■大根味噌煮 ■インゲン胡麻和え 419KC た9 脂3 炭85 塩1.0	
昼食			■白飯 ■さわら山椒煮 ■茄子卸しかけ ■青菜海苔和え 526KC た22 脂7 炭91 塩1.5	■白飯 ■鶏肉塩から揚げ ■大根きのこ昆布あん ■青梗菜和え物 563KC た17 脂14 炭87 塩1.5	■白飯 ■豚肉ピリ辛炒め ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■3色豆 667KC た17 脂16 炭109 塩1.6	■豚肉と麩の卵とじ丼 ■すきやきコロッケ ■青菜和え物 694KC た21 脂21 炭100 塩2.0	
夕食			■白飯 ■鶏肉焼き肉のたれ炒め ■蒸しぎょうざ ■ブロッコリーのサラダ 688KC た20 脂19 炭105 塩2.6	■白飯 ■たらのもみじ焼き ■里芋のオイスターソース煮 ■梅春雨 542KC た19 脂8 炭95 塩2.0	■白飯 ■きのこ煮込みハンバーグ ■高野豆腐の煮物 ■法連草ナムル 637KC た24 脂16 炭97 塩2.5	■白飯 ■めばる昆布煮 ■肉詰め豆腐煮物 ■ポテトサラダ 534KC た19 脂8 炭92 塩2.1	
区分		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
朝食	■白飯 ■ハム炒り卵 ■白菜洋風煮浸し 460KC た13 脂9 炭79 塩1.2	■白飯 ■肉詰めいなりの煮物 ■キャベツ和え物 444KC た11 脂5 炭85 塩1.5	■白飯 ■なすの煮物 ■白菜ゆかり和え 400KC た8 脂2 炭85 塩1.4	■白飯 ■オムレツ ■ピーマンオイスターソース炒め 471KC た13 脂8 炭83 塩1.3	■白飯 ■がんもの煮物 ■彩り春雨サラダ 489KC た12 脂9 炭86 塩1.4	■白飯 ■豆腐中華風炒め ■一口鯉昆布巻き 446KC た11 脂6 炭87 塩1.4	■白飯 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■きのこ和え物 389KC た8 脂1 炭83 塩1.8
昼食	■白飯 ■かれい味噌煮 ■海老団子煮物 ■とろろ芋 553KC た23 脂7 炭95 塩2.0	■白飯 ■鶏じゃが ■お好み焼き ■オクラ和え物 563KC た16 脂9 炭102 塩1.4	■肉うどん ■さつま芋生姜煮 ■白和え 665KC た20 脂20 炭98 塩8.7	■白飯 ■ソースかつ ■じゃが芋ツナ煮物 ■青梗菜和え物 663KC た19 脂16 炭102 塩2.6	選択メニュー ■白飯 ■アヒージョ ■赤魚の甘煮 ■デザート ■焼そば ■青菜和え物 576KC た22 脂7 炭102 塩1.9	■白飯 ■鯖の七味焼き ■里芋の煮物 ■オクラ和え物 567KC た22 脂9 炭92 塩1.8	■白飯 ■鶏肉チリソース炒め ■卵焼き ■きゃべつ和え物 637KC た19 脂20 炭92 塩1.6
夕食	■白飯 ■クリーム煮 ■スパゲティソテー ■ブロッコリーのサラダ 666KC た16 脂18 炭108 塩1.8	■白飯 ■アジ大葉フライ ■大豆五目煮 ■カリフラワーの酢味噌和え 638KC た27 脂11 炭104 塩1.7	■白飯 ■肉団子の野菜あんかけ ■ひじき煮物 ■法連草和え物 574KC た17 脂11 炭100 塩2.4	■白飯 ■たら南蛮漬け ■ブロッコリーと豆腐エビ煮 ■洋風おから 461KC た21 脂8 炭72 塩1.7	■シーフードカレー ■カリフラワーサラダ ■フルーツ 650KC た15 脂16 炭107 塩2.7	■白飯 ■豚肉の紅生姜炒め ■かぼちゃコロッケ ■マカロニサラダ 692KC た15 脂25 炭97 塩1.7	■白飯 ■さわらにんにくソース焼き ■高野豆腐の煮物 ■じゃが芋と玉葱サラダ 635KC た26 脂15 炭93 塩2.0
区分	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
朝食	■白飯 ■エビの卵炒め ■コーンサラダ 532KC た17 脂15 炭80 塩1.2	■白飯 ■山芋そぼろ煮 ■胡瓜浅漬け 402KC た8 脂1 炭87 塩1.2	■白飯 ■ふんわり木の葉豆腐 ■青梗菜和え物 452KC た10 脂6 炭86 塩1.2	■白飯 ■オムレツ ■スナップエンドウのソテー 475KC た13 脂9 炭83 塩0.9	■白飯 ■巾着の煮物 ■ワケとひじきの海鮮ステーキ 438KC た11 脂4 炭86 塩1.1	■白飯 ■豆腐高菜炒め ■キャベツ和え物 413KC た10 脂3 炭82 塩1.8	■白飯 ■肉詰めいなりの煮物 ■洋風おから 508KC た11 脂10 炭89 塩1.5
昼食	■白飯 ■豆腐ハンバーグきのこあん ■切り昆布の煮物 ■さつま芋サラダ 632KC た13 脂17 炭103 塩2.6	スポーツの日 ■ちらし寿司 or いなり寿司 ■栗子鶏 ■法連草和え物 652KC た21 脂12 炭113 塩2.9	■白飯 ■エビカツ ■大根煮物 ■インゲン胡麻味噌和え 560KC た14 脂11 炭99 塩1.8	■白飯 ■旨辛チキン ■じゃが芋カレー炒め ■スパゲティとブロッコリーサラダ 646KC た20 脂18 炭96 塩1.1	■白飯 ■たらの西京焼き ■きんぴらごぼう ■ポテトサラダ 543KC た19 脂9 炭92 塩1.5	■豚丼 ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■青菜和え物 613KC た18 脂15 炭97 塩2.2	■白飯 ■メンチカツ ■里芋のっぺい煮 ■オクラ和え物 585KC た15 脂10 炭105 塩1.9
夕食	■白飯 ■豚肉と昆布炒め ■茄子のカラフル味噌炒め ■3色豆 659KC た15 脂16 炭110 塩1.3	■白飯 ■かれいのおかか煮 ■海老団子味噌煮 ■オクラとわか酢の物 582KC た23 脂7 炭101 塩2.9	■白飯 ■すき焼き風煮物 ■さつま芋の甘煮 ■納豆 719KC た18 脂22 炭108 塩0.8	■白飯 ■めばる梅煮 ■筍の煮物 ■山芋と胡瓜の三杯酢 498KC た19 脂3 炭93 塩2.2	■白飯 ■高菜と豚肉炒め ■ハッシュドビーフコロッケ ■法連草おかか和え 683KC た17 脂24 炭95 塩1.7	■白飯 ■焼き鯖の土佐漬け ■ひじき煮物 ■とろろ芋 544KC た21 脂9 炭89 塩1.5	■白飯 ■かれい味噌昆布煮 ■切干大根の煮物 ■三色ピーマンらっきょう酢和え 529KC た21 脂4 炭97 塩2.2
区分	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
朝食	■白飯 ■エビの卵炒め ■コーンサラダ 532KC た17 脂15 炭80 塩1.2	■白飯 ■山芋そぼろ煮 ■胡瓜浅漬け 402KC た8 脂1 炭87 塩1.2	■白飯 ■ふんわり木の葉豆腐 ■青梗菜和え物 452KC た10 脂6 炭86 塩1.2	■白飯 ■オムレツ ■スナップエンドウのソテー 475KC た13 脂9 炭83 塩0.9	■白飯 ■巾着の煮物 ■ワケとひじきの海鮮ステーキ 438KC た11 脂4 炭86 塩1.1	■白飯 ■豆腐高菜炒め ■キャベツ和え物 413KC た10 脂3 炭82 塩1.8	■白飯 ■肉詰めいなりの煮物 ■洋風おから 508KC た11 脂10 炭89 塩1.5
昼食	■白飯 ■豆腐ハンバーグきのこあん ■切り昆布の煮物 ■さつま芋サラダ 632KC た13 脂17 炭103 塩2.6	スポーツの日 ■ちらし寿司 or いなり寿司 ■栗子鶏 ■法連草和え物 652KC た21 脂12 炭113 塩2.9	■白飯 ■エビカツ ■大根煮物 ■インゲン胡麻味噌和え 560KC た14 脂11 炭99 塩1.8	■白飯 ■旨辛チキン ■じゃが芋カレー炒め ■スパゲティとブロッコリーサラダ 646KC た20 脂18 炭96 塩1.1	■白飯 ■たらの西京焼き ■きんぴらごぼう ■ポテトサラダ 543KC た19 脂9 炭92 塩1.5	■豚丼 ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■青菜和え物 613KC た18 脂15 炭97 塩2.2	■白飯 ■メンチカツ ■里芋のっぺい煮 ■オクラ和え物 585KC た15 脂10 炭105 塩1.9
夕食	■白飯 ■豚肉と昆布炒め ■茄子のカラフル味噌炒め ■3色豆 659KC た15 脂16 炭110 塩1.3	■白飯 ■かれいのおかか煮 ■海老団子味噌煮 ■オクラとわか酢の物 582KC た23 脂7 炭101 塩2.9	■白飯 ■すき焼き風煮物 ■さつま芋の甘煮 ■納豆 719KC た18 脂22 炭108 塩0.8	■白飯 ■めばる梅煮 ■筍の煮物 ■山芋と胡瓜の三杯酢 498KC た19 脂3 炭93 塩2.2	■白飯 ■高菜と豚肉炒め ■ハッシュドビーフコロッケ ■法連草おかか和え 683KC た17 脂24 炭95 塩1.7	■白飯 ■焼き鯖の土佐漬け ■ひじき煮物 ■とろろ芋 544KC た21 脂9 炭89 塩1.5	■白飯 ■かれい味噌昆布煮 ■切干大根の煮物 ■三色ピーマンらっきょう酢和え 529KC た21 脂4 炭97 塩2.2
区分	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	

# 10月後半献立表

令和07年10月19日(日)～令和07年10月31日(金)

区分	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■スペイン風オムレツ</li> <li>■ブロッコリーのサラダ</li> </ul> <p>509KC た11 脂14 炭82 塩1.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■豆腐のそぼろあん</li> <li>■青梗菜和え物</li> </ul> <p>440KC た12 脂4 炭86 塩1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■さつま芋煮物</li> <li>■白菜ゆかり和え</li> </ul> <p>446KC た8 脂2 炭95 塩1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■オムレツ</li> <li>■玉葱のマリネ</li> </ul> <p>539KC た13 脂13 炭89 塩0.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■切干大根の煮物</li> <li>■キャベツ和え物</li> </ul> <p>427KC た10 脂3 炭88 塩1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■薩摩揚げ青梗菜の煮物</li> <li>■とろろ芋</li> </ul> <p>396KC た8 脂1 炭85 塩0.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■キャベツ胡麻煮</li> <li>■一口練昆布巻き</li> </ul> <p>438KC た10 脂5 炭89 塩1.4</p>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■蒸し魚レモン醤油かけ</li> <li>■肉詰め豆腐煮物</li> <li>■もやし和え物</li> </ul> <p>463KC た18 脂3 炭86 塩1.6</p>	<p>選択メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■かつ井</li> <li>■クリーム煮</li> <li>■デザート</li> <li>■ホタテ風味フライ</li> <li>■梅春雨</li> </ul> <p>620KC た14 脂14 炭106 塩1.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■豚肉のおろし炒め</li> <li>■たこ焼き</li> <li>■キャベツ甘酢和え</li> </ul> <p>672KC た16 脂21 炭101 塩1.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きのこそば</li> <li>■イカと彩り野菜カツ</li> <li>■ヒジキとオクラ和え物</li> </ul> <p>489KC た21 脂10 炭81 塩6.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■豆腐ハンバーグ白味噌仕立て</li> <li>■切り昆布山椒風味</li> <li>■バンバンジー風</li> </ul> <p>641KC た17 脂20 炭95 塩2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■肉団子のもずくあん</li> <li>■ふろふき大根</li> <li>■昆布豆</li> </ul> <p>625KC た18 脂11 炭110 塩2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ちらし寿司</li> <li>■豚バラ大根</li> <li>■白和え</li> </ul> <p>715KC た20 脂21 炭107 塩2.6</p>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■鶏南蛮 タルタルソース</li> <li>■大豆五目煮</li> <li>■かぼちゃサラダ</li> </ul> <p>757KC た23 脂27 炭102 塩2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■白身魚ソテー 中華ソースがら</li> <li>■高野豆腐の煮物</li> <li>■青菜おかか和え</li> </ul> <p>565KC た28 脂8 炭90 塩2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■めばるの梅風味焼き</li> <li>■なすのケチャップ炒め</li> <li>■法連草和え物</li> </ul> <p>486KC た20 脂5 炭86 塩2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■鶏肉カレーソース煮</li> <li>■かぼちゃコーン煮</li> <li>■エビとブロッコリーのサラダ</li> </ul> <p>644KC た19 脂16 炭104 塩1.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■鶏肉と野菜甘酢炒め</li> <li>■蒸しぎょうざ</li> <li>■青菜おかか和え</li> </ul> <p>647KC た22 脂14 炭104 塩2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■アジフライ</li> <li>■若竹煮</li> <li>■マカロニサラダ</li> </ul> <p>629KC た24 脂16 炭95 塩1.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■白身魚の黄身焼き</li> <li>■ブロッコリーのカニあん</li> <li>■インゲン胡麻味噌和え</li> </ul> <p>505KC た21 脂7 炭88 塩1.5</p>
区分	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■シラス入り炒り卵</li> <li>■青梗菜炒め</li> </ul> <p>479KC た16 脂9 炭79 塩1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■豆腐玉葱オスターソース煮</li> <li>■胡瓜わかめさっぱり和え</li> </ul> <p>432KC た11 脂5 炭82 塩1.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■山芋の煮物</li> <li>■ワカメとひじきの海鮮ステーキ</li> </ul> <p>426KC た10 脂1 炭90 塩1.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■オムレツ</li> <li>■白菜洋風煮浸し</li> </ul> <p>457KC た13 脂7 炭80 塩1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■高野豆腐の煮物</li> <li>■キャベツおかか和え</li> </ul> <p>453KC た14 脂5 炭86 塩1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■ふんわり木の葉豆腐</li> <li>■青梗菜和え</li> </ul> <p>452KC た10 脂6 炭86 塩1.2</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■とんかつ</li> <li>■海老だんご煮物</li> <li>■青菜おかか和え</li> </ul> <p>643KC た23 脂19 炭90 塩1.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■赤魚の甘煮</li> <li>■きんぴらごぼう</li> <li>■オクラおろし和え</li> </ul> <p>520KC た19 脂6 炭93 塩1.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きのこカレー</li> <li>■ブロッコリーサラダ</li> <li>■ヨーグルト</li> </ul> <p>629KC た15 脂16 炭102 塩2.8</p>	<p>選択メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■寄せ鍋</li> <li>■デザート</li> <li>■めばるのオスターソース煮</li> <li>■コロケ</li> <li>■法連草磯辺和え</li> </ul> <p>526KC た21 脂8 炭90 塩1.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■肉じゃが</li> <li>■卵焼き</li> <li>■カリフラワーサラダ</li> </ul> <p>690KC た18 脂23 炭99 塩1.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■和風麻婆豆腐</li> <li>■かぼちゃの煮物</li> <li>■法連草ナムル</li> </ul> <p>584KC た19 脂10 炭103 塩2.1</p>	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■さばのゴマ焼き</li> <li>■里芋の味噌煮</li> <li>■カリフラワー甘酢和え</li> </ul> <p>606KC た23 脂11 炭100 塩1.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■鶏肉味噌炒め</li> <li>■しゅうまい</li> <li>■彩り春雨サラダ</li> </ul> <p>640KC た17 脂16 炭103 塩2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■甘酢チキン</li> <li>■なすさっぱり煮</li> <li>■きのこ和え物</li> </ul> <p>512KC た18 脂9 炭85 塩1.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■うま塩豚肉炒め</li> <li>■お好み焼き</li> <li>■3色豆</li> </ul> <p>678KC た16 脂18 炭110 塩1.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■さわらの焼き浸し</li> <li>■里芋ひじき煮物</li> <li>■青菜胡麻和え</li> </ul> <p>558KC た23 脂11 炭89 塩1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■白飯</li> <li>■白身魚フライ</li> <li>■筍の煮物</li> <li>■ポテトサラダ</li> </ul> <p>593KC た16 脂12 炭102 塩1.8</p>	

仕入れ状況により献立変更する場合がございます。

フードケアサービス福山  
TEL 084-925-6022  
FAX 084-944-6644