

10月 献立

2026年度

地域生活支援センターかのん

曜 日	日 に ち				血 や 肉	エ ネ ル ギ ー	体 の 調 子 を 整 え る	曜 日	日 に ち				血 や 肉	エ ネ ル ギ ー	体 の 調 子 を 整 え る
月	5	19	朝 食					月	12	26	朝 食				
			夕 食								夕 食				
火	6	20	朝 食					火	13	27	朝 食				
			夕 食	ご飯 味噌汁 鰹の昆布醤油漬 大根おろし 蓮根きんぴら	鰹 鶏ひき肉	白米、麩 ごま、ごま油	わかめ、蓮根、人参 白滝、大根、いんげん				夕 食	ご飯 味噌汁 豚肉さっぱり焼き 線キャベツ 磯和え	豚肉 豆腐	白米、片栗粉 油	わかめ、キャベツ、小葱 ほうれん草、えのき、人参 海苔、生姜、にんにく
水	7	21	朝 食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 ひじき煮	納豆 しらす	白米、油揚げ	白菜、えのき、ひじき 人参、蒟蒻	水	14	28	朝 食	ご飯 味噌汁 お豆腐団子 とろろめかぶ	豆腐	白米、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参 南瓜、ひじき、めかぶ
			夕 食	パン フルーツ クリームシチュー ミモザサラダ	鶏肉 鶏卵 牛乳	ロールパン 小麦粉、油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、しめじ レタス、きゅうり、トマト ブロッコリー、フルーツ				夕 食	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 サラダ かにかま和え	鶏肉 かにかま	白米、小麦粉 油、南瓜、ごま	玉ねぎ、サラダ菜、トマト 青梗菜、
木	8	22	朝 食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうこんにゃく お浸し	鶏肉 豆腐	白米	玉ねぎ、わかめ、蒟蒻 ごぼう、人参、ほうれん 草	木	1	15 29	朝 食	ご飯 味噌汁 野菜豆 お浸し フルーツ	大豆 かつお節	白米、麩	玉葱、人参、ごぼう 蒟蒻、ほうれん草 フルーツ
			夕 食	ご飯 味噌汁 キスフライ キャベツ トマト 里芋煮付け	キス 豚肉	白米、パン粉 油、里芋	キャベツ、トマト、人参 椎茸、絹さや、わかめ 葱				夕 食	カレーライス ツナサラダ フルーツ	豚肉 ツナ缶	白米、小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、レタス きゅうり、トマト、フルーツ
金	9	23	朝 食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 めかぶとろろ パナナ	豆腐 鶏ひき肉	白米	なめこ、大根、玉ねぎ めかぶ、パナナ	金	2	16 30	朝 食	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮	鶏卵	白米、油揚げ	大根、なめこ、ひじき 人参、椎茸
			夕 食	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き トマト ゆでブロッコリー 南瓜煮	鶏肉	白米、南瓜	玉葱、えのき、トマト ブロッコリー				夕 食	中華丼 ワカメスープ 揚げ春巻き サラダ菜	豚肉 うずらの卵 エビ、イカ	白米、油 春巻きの皮 片栗粉	わかめ、葱、玉葱、人参 白菜、椎茸、たけのこ サラダ菜
土	10	24	朝 食	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 お浸し	鯖 かつお節	白米、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草 大根	土	3	17 31	朝 食	パン スープ フルーツ ミートオムレツ ほうれん草ソテー ジャム	鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン	パン、ジャム	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、コーン パナナ
			夕 食	親子丼 味噌汁 磯和え フルーツ	鶏肉、鶏卵 豆腐	白米	わかめ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参 三つ葉、フルーツ				夕 食	ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 胡麻和え	鯖、豆腐	白米、里芋 ごま	大根、人参、ごぼう、葱 春菊
日	11	25	朝 食	パン スープ ヨーグルト ウィンナーソーテー ポテトサラダ ジャム	ウィンナー ヨーグルト	パン、ジャム マヨネーズ じゃが芋	キャベツ、人参、玉葱 コーン	日	4	18	朝 食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 フルーツ 切り干し大根煮	しらす 納豆	白米、ごま 油揚げ	わかめ、玉ねぎ、人参 椎茸、切り干し大根 パナナ
			夕 食								夕 食				

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません

* 食材の仕入れ状況によって献立内容を変更する場合があります