

2026 こんだて ひょう 10月

	日	月	火	水	木	金	土
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容が掲載されています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				御飯 揚げがーの煮物 イグツの和え物 すまし汁(水菜、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ(パネコ) じゃが芋のサラダ コンソメスープ(揚げなす、春菊) ヨーグルト	御飯 茄子の炒め煮 ササミサラダ 味噌汁(人参、なめこ) 牛乳
					御飯 めばるのパンケーキ かたがのサラダ わがの胡麻ドレッシング フルーツパン	御飯 鶏の塩茹煮 かたがのサラダ わがの胡麻ドレッシング フルーツパン	御飯 魚の干し貝かけ(ます) 小松菜の煮浸し わがの胡麻ドレッシング フルーツパン
					御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 豚肉と玉子の塩茹煮 春雨の旨煮 わがのドレッシング 中巻スープ(コーン、クラゲ)	御飯 豚肉と南島の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻ドレッシング すまし汁(白玉麺、とうろ昆布)
					1445.6 kcal 蛋白質(a): 58.14 脂質(a): 43.22 食塩相当量(a): 6.11	1454.73 kcal 蛋白質(a): 52.08 脂質(a): 45.49 食塩相当量(a): 6.43	1493.16 kcal 蛋白質(a): 55.57 脂質(a): 43.06 食塩相当量(a): 6.12
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	御飯 ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 三色煮豆 すまし汁(白菜、オクラ) 牛乳	御飯 かたがの煮物 かたがのサラダ 味噌汁(ひらたけ、じゃがいも) ヨーグルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(人参、えのき) 牛乳	御飯 ひじきと竹輪の煮物 わがの旨煮 すまし汁(ササミ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 なすと焼肉のステーキ かたがのサラダ 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、人参) ヨーグルト	御飯 ハム&マーガリン と野菜の煮物 かたがのサラダ 味噌汁(春菊、えのき) 牛乳
	御飯 鶏卵豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 かたがのサラダ 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 イグツの炒め物 かたがのサラダ 味噌汁(ひらたけ、じゃがいも) ヨーグルト	穴子ごはん かきフライと白身魚フライ 味噌汁 コンソメスープ(人参、えのき) ヨーグルト	御飯 豚肉の炒め物 かたがの煮物 かたがのサラダ フルーツパン	御飯 卵と野菜の塩茹煮 根野菜の味噌煮 かたがのサラダ フルーツパン	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 かたがのサラダ フルーツパン	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 かたがのサラダ フルーツパン
	1463.15 kcal 蛋白質(a): 58.04 脂質(a): 34.68 食塩相当量(a): 6.32	1460.79 kcal 蛋白質(a): 53.51 脂質(a): 37.08 食塩相当量(a): 6.06	1453.33 kcal 蛋白質(a): 47.6 脂質(a): 63.28 食塩相当量(a): 6.46	1465.08 kcal 蛋白質(a): 58.26 脂質(a): 37.71 食塩相当量(a): 6.11	1466.83 kcal 蛋白質(a): 51.96 脂質(a): 54.49 食塩相当量(a): 6.09	1477.37 kcal 蛋白質(a): 47.91 脂質(a): 37.71 食塩相当量(a): 6.44	1512.93 kcal 蛋白質(a): 52.68 脂質(a): 41.56 食塩相当量(a): 6.43
朝	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(白菜、オクラ) 牛乳	御飯 肉団子と南島の甘辛煮 味噌汁(大根、ササミ) ヨーグルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(白菜、そら豆) 牛乳	御飯 かたがの煮物 小松菜のなめ煮和え すまし汁(オクラ、しら菜) 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ、チンゲン菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(小松菜、玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(人参、白ネギ) 牛乳
	御飯 魚のグリル風(赤魚) じゃが芋金平 かたがのサラダ フルーツパン	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	1439.95 kcal 蛋白質(a): 56.59 脂質(a): 42.2 食塩相当量(a): 6.19	1460.92 kcal 蛋白質(a): 52.25 脂質(a): 37.16 食塩相当量(a): 6.4	1469.73 kcal 蛋白質(a): 52.12 脂質(a): 46.99 食塩相当量(a): 6.23	1542.5 kcal 蛋白質(a): 58.13 脂質(a): 53.26 食塩相当量(a): 6.41	1427.34 kcal 蛋白質(a): 57.19 脂質(a): 34.25 食塩相当量(a): 6.05	1463.92 kcal 蛋白質(a): 48.05 脂質(a): 47.73 食塩相当量(a): 6.46	1486.04 kcal 蛋白質(a): 53.23 脂質(a): 41.6 食塩相当量(a): 6.73
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	御飯 冬菜と竹輪の煮物 味噌汁(ほうれん草、かぶ) 牛乳	御飯 大根と油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) ヨーグルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(冬瓜、しいたけ) 牛乳	御飯 ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ 味噌汁(とうろ昆布、油揚げ) 牛乳	御飯 鶏肉の煮物 かたがの煮物 すまし汁(玉ねぎ、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、揚げなす) ヨーグルト	御飯 かたがの煮物 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	御飯 鶏肉の生焼 さつま芋の味噌煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 魚のグリル風(赤魚) 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	1508.67 kcal 蛋白質(a): 56.75 脂質(a): 38.98 食塩相当量(a): 6.47	1521.45 kcal 蛋白質(a): 48.76 脂質(a): 52.15 食塩相当量(a): 4.95	1486.17 kcal 蛋白質(a): 53.77 脂質(a): 49.57 食塩相当量(a): 6.36	1433.46 kcal 蛋白質(a): 53.79 脂質(a): 42.33 食塩相当量(a): 6.41	1464.08 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 36.54 食塩相当量(a): 5.89	1456.46 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 39.78 食塩相当量(a): 6.43	1511.88 kcal 蛋白質(a): 54.81 脂質(a): 48.2 食塩相当量(a): 5.81
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	御飯 厚焼卵 かたがのサラダ 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	御飯 揚げがーの煮物 かたがのサラダ 味噌汁(お葱、青ネギ) ヨーグルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(じゃがいも、菜の花) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め かたがの煮物 味噌汁(かぼちゃ、煙草) 牛乳	御飯 鶏肉のささみ煮 かたがの煮物 味噌汁(じゃがいも、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン と野菜の炒め物 かたがのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、揚げなす) ヨーグルト	御飯 かたがの煮物 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	御飯 豚肉のコンク焼 さんぴらごぼろ 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	1508.67 kcal 蛋白質(a): 56.75 脂質(a): 38.98 食塩相当量(a): 6.47	1521.45 kcal 蛋白質(a): 48.76 脂質(a): 52.15 食塩相当量(a): 4.95	1486.17 kcal 蛋白質(a): 53.77 脂質(a): 49.57 食塩相当量(a): 6.36	1433.46 kcal 蛋白質(a): 53.79 脂質(a): 42.33 食塩相当量(a): 6.41	1464.08 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 36.54 食塩相当量(a): 5.89	1456.46 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 39.78 食塩相当量(a): 6.43	1511.88 kcal 蛋白質(a): 54.81 脂質(a): 48.2 食塩相当量(a): 5.81
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	御飯 鶏肉のコンク焼 さんぴらごぼろ 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のささみ煮 味噌汁(白菜、オクラ) ヨーグルト
	1508.67 kcal 蛋白質(a): 56.75 脂質(a): 38.98 食塩相当量(a): 6.47	1521.45 kcal 蛋白質(a): 48.76 脂質(a): 52.15 食塩相当量(a): 4.95	1486.17 kcal 蛋白質(a): 53.77 脂質(a): 49.57 食塩相当量(a): 6.36	1433.46 kcal 蛋白質(a): 53.79 脂質(a): 42.33 食塩相当量(a): 6.41	1464.08 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 36.54 食塩相当量(a): 5.89	1456.46 kcal 蛋白質(a): 55.82 脂質(a): 39.78 食塩相当量(a): 6.43	1511.88 kcal 蛋白質(a): 54.81 脂質(a): 48.2 食塩相当量(a): 5.81