月間献立表

2026年10月　常食

	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) デークニイリチー たいみそ 牛乳	あんぱん ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱・小松菜 ゆでウィンナー ブロッコリー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) 人参しりしり のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) ポテトスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・ﾎﾟｰｸ) 菜の花のﾊﾞﾀｰ炒め ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー 白菜のごまマヨ和え ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 ソフール	ご飯(150g) ほうれん草のスープ カニクリームコロッケ マカロニソテー 大根サラダ 杏仁フルーツ(50g) Caワッフル	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) サバのみそ煮 人参しりしり いんげんの白和え みかん缶(40g) 乳菓饅頭	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ マスカットゼリー ジョア	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 白菜とチキンのごまサラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 パンケーキ	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 みかんサラダ デザートムース(ｵﾚﾝｼﾞ) CaMgふわふわカスタードワッフ	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーのツナ和え おろしリンゴ アセロラゼリー	ご飯(150g) あさり汁 鶏すき クーブイリチー とろろ和え みかんゼリー ミニたいやき
夕	ご飯(150g) アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭のマリネ 豆腐チャンプルー 春雨サラダ アロエヨーグルト	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢 パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき) 白身魚のカレームニエル 焼きビーフン 梅和え おろしリンゴ	ご飯(150g) パパイヤのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし しそ和え 杏仁豆腐(40g)	ご飯(150g) カレースープ 牛肉のトマト煮 アスパラソテー マカロニサラダ グレープゼリー	ご飯(150g) いなむどぅち 赤魚のおろしかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め しば漬けサラダ 杏仁フルーツ(50g)	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g きゅうりの酢物
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,687KCal 蛋白質 61.3g 脂質 43.9g 塩分 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,884KCal 蛋白質 61.7g 脂質 57.0g 塩分 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,671KCal 蛋白質 60.7g 脂質 39.0g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,569KCal 蛋白質 59.1g 脂質 39.1g 塩分 9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,662KCal 蛋白質 57.8g 脂質 42.1g 塩分 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,935KCal 蛋白質 67.3g 脂質 64.9g 塩分 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,710KCal 蛋白質 64.0g 脂質 66.6g 塩分 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,750KCal 蛋白質 65.8g 脂質 40.6g 塩分 7.2g
	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) いり豆腐 たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	紅芋パン オニオンスープ ブロッコリー炒め(コーン) やわらかハンバーグ30g 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨煮 ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	あんぱん 南瓜のポタージュ オムレツ ほうれん草炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のタシヤー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) 麸イリチー のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ヌンクーグァー セロリサラダ いちごぜりー プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 チンクァータシヤー ゆずなます ヨーグルト(ジャム) 抹茶ムース	赤飯 ソーメン汁 鮭の塩焼き なすの味噌炒め みかん缶(40g) しそ和え カフィーニ	ご飯(150g) 中華ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ 島豆腐の炒めもの 焼売 大根サラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 乳菓饅頭	ご飯(150g) むじじる風 ささみチーズフライ ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ みかんゼリー いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 かれいのピカタ 茄子煮びたし なます バナナヨーグルト(ペースト) ドーナツ	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイヤイリチー 杏仁フルーツ(50g) オクラの梅なめ茸和 プリン	ご飯(150g) 鶏汁 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) ほうれん草ときのこ炒め 豆腐サラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 バウムクーヘン
夕	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 オクラのなめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ひじきと野菜の豆腐 麸チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の生姜炒め だし巻き卵 ほうれん草のお浸し パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) しかむどぅち軟 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 青リンゴのゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 赤魚のおろしかけ 豆腐チャンプルー 和え物(菜の花) パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱・小松菜 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ マカロニソテー みかんサラダ グレープゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ カレイのおろしポン酢 スンシーイリチー ゆずなます ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ(オレンジ)	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の甘酢あんかけ クーブイリチー(軟) いんげんのゴマ和え みかん缶(40g)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,614KCal 蛋白質 51.6g 脂質 40.0g 塩分 6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,596KCal 蛋白質 58.1g 脂質 33.0g 塩分 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,685KCal 蛋白質 67.8g 脂質 53.0g 塩分 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,868KCal 蛋白質 62.9g 脂質 54.5g 塩分 8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,557KCal 蛋白質 61.1g 脂質 32.4g 塩分 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,575KCal 蛋白質 62.8g 脂質 40.3g 塩分 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,568KCal 蛋白質 65.9g 脂質 32.6g 塩分 9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,568KCal 蛋白質 55.4g 脂質 32.7g 塩分 8.4g

月間献立表

2026年10月　常食

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) ウンスナバーうぶしー たいみそ 牛乳	紅芋パン コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め やわらかハンバーグ30g 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾎﾟｰｸ) ほうれん草炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	クリームパン(60g) カレースープ 焼きポーク パパイヤしりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 冬瓜うぶしー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ﾎﾟｰｸ) 五目煮 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) 鶏汁 煮込みハンバーグ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ) ほうれん草ときのこ炒め 豆腐サラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 バウムクーヘン	ご飯(150g) 沖縄そば サバのみそ煮 タマナーイリチー とろろ和え 卵豆腐 カップケーキ	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 菜の花のナムル おろしリンゴ 飲む野菜とピーチ	ご飯(150g) しかむどぅち軟 豚肉のスタミナ炒め ドゥルワカシー オクラのおかか和え 福福杏仁 ソーダゼリー	ご飯(150g) ソーメン汁 ローストチキン ンスナバー炒め 人参サラダ ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 アセロラゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 豚肉と菜の花のオイスター炒め 焼売 もずく豆腐 梅和え シフォンケーキ	ご飯(150g) 沖縄風豚汁 赤魚の煮付け ウンスナバーうぶしー とろろ和え パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g さつまいも饅頭	ご飯(150g) ゆし豆腐 アジフライ ブロッコリー炒め(コーン) みかんサラダ マスカットゼリー ソフール
夕	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の甘酢あんかけ クーブイリチー(軟) いんげんのゴマ和え みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 豆腐の肉みそあん 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー もずく酢 グレープゼリー	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタードﾞ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ 南瓜サラダ オレンジゼリー	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 島豆腐の炒めもの ミニハンバーグ ゆずなます マスカットゼリー	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し ぶどうゼリー	ご飯(150g) もずくと卵のスープ 棒棒鶏 なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ(ﾋﾟｰﾁ)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,568KCal 蛋白質 55.4g 脂質 32.7g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,788KCal 蛋白質 67.5g 脂質 47.7g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,642KCal 蛋白質 67.2g 脂質 46.0g 塩分 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,884KCal 蛋白質 66.8g 脂質 63.6g 塩分 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,691KCal 蛋白質 63.6g 脂質 45.2g 塩分 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,751KCal 蛋白質 82.6g 脂質 57.4g 塩分 9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,772KCal 蛋白質 59.1g 脂質 41.8g 塩分 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,836KCal 蛋白質 62.0g 脂質 59.2g 塩分 7.8g
	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 ひじきの炒め煮 たいみそ 牛乳	あんぱん わかめスープ オムレツ カリフラワー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) ウンスナバーいりちー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋) 千切りイリチー のり佃煮 牛乳	紅芋パン マッシュルームスープ ゆでウィンナー タマナーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ほうれん草・えのき) じゃがいものそぼろ煮 減塩のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ほうれん草炒め たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) キャベツと豆苗炒め たいみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ピーチゼリー バウムクーヘン	赤飯 吸い物(ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙ・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり 焼きナス パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g オリゴワン	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ﾋﾟｰﾏﾝ・ハム) 南瓜サラダ キャロットゼリー 丸ぼうろ	ご飯(150g) 鶏汁 豆腐の肉みそあん 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え 抹茶ゼリー プリン	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ 焼きビーフン にんじんのナムル バナナヨーグルト(ペースト) アップルケーキ	ご飯(150g) けんちん汁 サバの梅煮 ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え みかん缶(40g) ドーナツ	ご飯(150g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき) アジ竜田 南瓜の煮物 にがなの白和え おろしリンゴ ソフール	ご飯(150g) さつま汁 南瓜コロッケ 筑前煮 もずく酢(とろろ芋) ｶｯﾄﾏﾝｺﾞｰ缶 カップケーキ
夕	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) 魚のゴマダレ焼き 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 みかん缶(40g)	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー おろしリンゴ もずく酢	ご飯(150g) 沖縄そば かれいの香草パン粉焼き 麩チャンプルー(ｷｬﾍﾞﾂ) なめたけ和え ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶(50g)	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚丼風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ みかん缶(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のクリーム煮 ひじきの炒め煮 和え物(おくらゆかり) いちごぜりー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ ブロッコリー炒め(ハム) 胡瓜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ(バナナ))	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) ひじきと野菜の豆腐 パパイヤイリチー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き 冬瓜あんかけ なます パイン缶(ﾁﾋﾞｯﾄ)40g
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,734KCal 蛋白質 60.4g 脂質 48.5g 塩分 7.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,665KCal 蛋白質 59.6g 脂質 46.8g 塩分 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,667KCal 蛋白質 72.2g 脂質 35.9g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,762KCal 蛋白質 57.4g 脂質 52.1g 塩分 8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,653KCal 蛋白質 64.9g 脂質 42.3g 塩分 11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,870KCal 蛋白質 63.1g 脂質 56.3g 塩分 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,714KCal 蛋白質 57.1g 脂質 49.1g 塩分 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,597KCal 蛋白質 56.5g 脂質 33.3g 塩分 8.5g