2026年　10月献立表

			1日(木)	2日(金)
			クリームコロッケ	**ハンバーグ玉ねぎソース**
			ほうれん草のふわふわ卵和え	ナポリタン
			あさりとキャベツのコンソメ煮	洋風煮
			コーンと枝豆のソテー	小松菜のソテー
			ｴﾈﾙｷﾞｰ　325kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　304kcal
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
チキン南蛮宮崎風	**豆腐ハンバーグ和風きのこ**	**カレイのねぎ塩焼き**	**とり天中華たれ**	**鮭のバター醤油焼き**
コールスローサラダ	やみつき人参	春雨サラダ	人参のナムル	大根と大根菜のとも和え
たらこスパゲッティ	春雨肉味噌炒め	タッカルビ風	かぶらのうすくず煮	ミニ焼きそば
サツマイモの甘煮	もやしの胡麻和え	ひじきの煮物	青梗菜の胡麻和え	ひじきとえのきの中華和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ　526kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　253kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　292kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　255kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　289kcal
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	秋の遠足	**豚しゃぶおろし**	**カレイのバターポン酢**	**ハンバーグデミグラスソース**
	エビ天重	ほうれん草とマカロニの塩だれ	レンコンのなます	ブロッコリーのガーリック炒め
	卵焼き・炊き合わせ	春巻き	豆腐ハンバーグ	ミートスパゲッティ
	しば漬け・和え物	カボチャのマッシュポテト	小松菜の胡麻和え	バターコーン
	白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ　260kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　243kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　267kcal
スポーツの日				
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
広東風かに玉	**牛肉とピーマンのオイスターソース炒め**	**ビーフカツ**	**やきそば＆フライドポテト**	**タラの牛だしあん**
やみつき人参	のり塩ポテト	人参サラダ		きくらげの卵炒め
春雨炒め	肉みそまぜそば	クリームスパゲティ		メンチカツ
青梗菜の中華和え	人参サラダ	青梗菜の洋風和え		サツマイモ甘煮
ｴﾈﾙｷﾞｰ　267kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　234kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　308kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ　260kcal
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
豆腐ハンバーグ和風きのこ	**カレイのねぎ塩焼き**	**ヤンニョムチキン**	**カレーライス＆デザート**	**八宝菜**
やみつき人参	春雨サラダ	さつまいものハニーミルク煮		マッシュポテト
春雨肉味噌炒め	タッカルビ風	キャベツのチョレギサラダ		春巻き
もやしの胡麻和え	ひじきの煮物	大根ナムル		大根サラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　253kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　292kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　363kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ　261kcal