

10月献立

2025年10月01日(水)～2025年10月07日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
10/01 (水)	麦飯 (9:1) 信田巻の煮物 梅干し 麴の味噌汁 ジョア (ストロベリー)	麦飯 (9:1) 鯖の生姜煮 金平ごぼう ポテトサラダ もものヨーグルトかけ	麦飯 (9:1) 鶏肉のムニエル こんにゃくの土佐炒め ほうれん草の和え物 人参の味噌汁	エネルギー 1995 kcal
	532kcal	820kcal	643kcal	
10/02 (木)	麦飯 (9:1) 生麴の煮物 アスパラのマヨネーズ和え たまねぎの味噌汁 牛乳	五目チャーハン 小籠包 枝豆のピリナッツ和え 青梗菜のスープ	厚揚げのキムチ丼 里芋のゆずこしょうソテー ブロッコリーの塩昆布和え りんご	エネルギー 1963 kcal
	638kcal	688kcal	637kcal	
10/03 (金)	麦飯 (9:1) じゃが芋のそぼろ煮 もずく なすの味噌汁 ジョア (ブレン)	麦飯 (9:1) 揚げ魚の甘酢あんかけ マヨネーズのキャベツソテー 白菜の和え物 キウイフルーツ	麦飯 (9:1) 豚肉のらっきょう乗せ焼き カリフラワーの中華煮 キャベツの明太子サラダ 大根のすまし汁	エネルギー 1944 kcal
	538kcal	675kcal	731kcal	
10/04 (土)	麦飯 (9:1) 高野豆腐の含め煮 梅肉和え 漬物 豚汁	麦飯 (9:1) 鶏の薬味醤油焼き ワッフルさつま揚げ 生姜醤油和え 卵の味噌汁	麦飯 (9:1) さばの味噌煮 照り焼き肉団子 ナムル 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	457kcal	796kcal	697kcal	
10/05 (日)	麦飯 (9:1) オムレツ ごまクリーミードレ コンソメスープ	麦飯 (9:1) 鯖の昆布醤油焼き 里芋ののりまぶし ピーナッツマヨ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 (9:1) 酢どり 糸こぶ煮 白和え 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	438kcal	856kcal	656kcal	
10/06 (月)	麦飯 (9:1) 豆腐の卵とじ きゅうりの海苔和え えのきの味噌汁 ジョア (ストロベリー)	麦飯 (9:1) ホッケの塩焼き 揚げ肉団子のあんかけ 白菜の塩麴和え 里芋の味噌汁	麦飯 (9:1) 鶏肉のチリソース炒め れんこんの煮物 カリフラワーのマリネ パイ	エネルギー 1899 kcal
	544kcal	650kcal	705kcal	
10/07 (火)	麦飯 (9:1) チキンナゲット 小松菜の山葵和え たまねぎの味噌汁 気になる野菜 秋の旬&白ブドウ	麦飯 (9:1) 春雨の中華風煮 餃子 ほうれんそうの中華和え ねぎの味噌汁	麦飯 (9:1) アジフライとホタテフライ うの花炒り煮 山菜の和え物 (かにかま) ミルクプリン	エネルギー 2162 kcal
	610kcal	586kcal	966kcal	

10月献立

2025年10月08日(水)～2025年10月14日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
10/08 (水)	麦飯 (9:1) がんもの煮物 いんげんのおかか和え 白菜の味噌汁 ジョア (プレーン)	麦飯 (9:1) ぶりの照り焼き ひじきの煮付け マカロニサラダ 卵の味噌汁	チキンカレー 冬瓜のコンソメ煮 トマトのボン酢和え みかんの缶詰	エネルギー 1966 kcal
	520kcal	811kcal	635kcal	
10/09 (木)	麦飯 (9:1) はんぺんのしょうマヨ炒め 五目豆 長芋の味噌汁 牛乳	味噌ラーメン チゲソ菜のメマ炒め ブロッコリーのツナサラダ オレンジゼリー	麦飯 (9:1) 豚肉の生姜炒め 大根とあさりの煮物 ごぼうサラダ 黄桃	エネルギー 1915 kcal
	602kcal	642kcal	671kcal	
10/10 (金)	麦飯 (9:1) ししゃものあんかけ 漬物 かいわれの味噌汁 ジョア (ストロベリー)	麦飯 (9:1) 天ぷら ふきの金平 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐の吸い物	麦飯 (9:1) 八幡巻の煮物 さつま芋のモンパターサー キャベツのピーナッツ和え かまぼこの吸い物	エネルギー 1872 kcal
	512kcal	675kcal	685kcal	
10/11 (土)	麦飯 (9:1) 系こんと半平の甘辛炒め ボン酢和え ふりかけ 豚汁	ちゃんぽん 大根のうま塩煮 生姜醤油和え 鶏ひき肉の味噌汁 冷やしぜんざい	麦飯 (9:1) えび団子の甘酢中華あんかけ 人参しりしり 胡麻ドレ和え 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	424kcal	972kcal	554kcal	
10/12 (日)	麦飯 (9:1) ミニハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	麦飯 (9:1) 麻婆白菜 春巻き 柚子香和え 豆腐の味噌汁 揚げ餃子	麦飯 (9:1) 回鍋肉 高野豆腐のみぞれ煮 もずく酢 卵の味噌汁 手作りプリン	エネルギー 1951 kcal
	499kcal	732kcal	720kcal	
10/13 (月)	麦飯 (9:1) バーニと卵の炒め物 ブロッコリーの胡麻サラダ きのこのスープ ジョア (プレーン)	ソースカツ丼 切干大根の煮物 きゅうりの梅和え りんごヨーグルト	麦飯 (9:1) メバルの幽庵焼き れんこんと鶏肉の系こん煮 ｽｯﾌﾟ えんどうのサラダ 厚揚げの味噌汁	エネルギー 1940 kcal
	584kcal	729kcal	627kcal	
10/14 (火)	麦飯 (9:1) 鶏肉のチリソース炒め やさしいゼリー さつまあげの味噌汁 気になる野菜	ロールパン (2個) エビとほたての豆乳クリーム煮 鶏ごぼうのにんにくソテー 人参のﾚｰｽﾞ ﾏﾗﾀﾞ とうもろこしのコンソメスープ	塩麻婆茄子丼 大根のオイスター煮 白菜の和え物 パイナップル	エネルギー 1952 kcal
	612kcal	592kcal	748kcal	

10月献立

2025年10月15日(水)～2025年10月21日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
10/15 (水)	麦飯(9:1) 玉ねぎの卵とし とろろ和え 冬瓜の味噌汁 ジョア	麦飯(9:1) 豚肉の味噌生姜焼き じゃが芋のチャップリ ねぎ塩キャベツ かいわれの吸い物	麦飯(9:1) 鰯のきのこ蒸し 小松菜とあさりの炒め物 ビーンズサラダ(カニカマ) マンゴー	エネルギー 1898 kcal
	524kcal	764kcal	610kcal	
10/16 (木)	麦飯(9:1) 魚肉ソーセージの炒め物 ヨーグルト 揚げの味噌汁 牛乳	おにぎり(ゆかり) お好み焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのマカロニサラダ フルーツサイダー	麦飯(9:1) 豆腐のあんかけ かきあげ ささみとアスパラごま和え なめこの味噌汁	エネルギー 2071 kcal
	615kcal	702kcal	754kcal	
10/17 (金)	麦飯(9:1) 竹輪の金平 黒花豆 椎茸の味噌汁 ジョア(ブレン)	麦飯(9:1) 赤魚の煮付け 牛蒡と人参の煮物 もやしのマヨ和え 大根の味噌汁	麦飯(9:1) 法蓮草とベーコンのキャット 冬瓜のコンソメ煮 明太ポテトサラダ 黄桃	エネルギー 1950 kcal
	547kcal	568kcal	835kcal	
10/18 (土)	麦飯(9:1) 黒豆がんもの煮物 なめたけ和え 漬物 豚汁	麦飯(9:1) 鶏のおろしだれ ほうれんそうとあげの煮浸し イタリアン和え 卵の味噌汁	中華丼 チャプチェ風 醤油マヨ和え 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	468kcal	714kcal	772kcal	
10/19 (日)	麦飯(9:1) じゃが芋とウィンナーのハーミスター炒め サウザンドレ和え 豚汁 そうめんの天かす和え	麦飯(9:1) すきやき風 なす南蛮 ゆかり和え 豆腐の味噌汁 冷やしぜんざい	麦飯(9:1) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 玉ねぎの煮浸し 甘酢漬け 卵の味噌汁	エネルギー 1955 kcal
	608kcal	821kcal	526kcal	
10/20 (月)	麦飯(9:1) スナップエンドウのマスタードソテー(かに) 納豆 なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	卵とじうどん 大根と豚肉の煮物 ユズのサラダ パイン	麦飯(9:1) 牛肉オムレツ炒め ビーツとしらすの炒め煮 ひじきの柚子胡椒和え たけのこの味噌汁	エネルギー 1955 kcal
	629kcal	565kcal	761kcal	
10/21 (火)	麦飯(9:1) さつまあげの煮物 ほうれん草の和え物 きぬさやの味噌汁 まめびよ(バナナ)	麦飯(9:1) 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 いんげんのごま和え ぶどうゼリー	菜飯ごはん 白身魚のバターソテー 大豆のトマト煮 カリフラワーのおかか和え 椎茸の味噌汁	エネルギー 1976 kcal
	524kcal	884kcal	568kcal	

10月献立

2025年10月22日(水)～2025年10月28日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
10/22 (水)	麦飯 (9:1) ミートオムレツ 白菜のお浸し 玉葱の味噌汁 ジョア	麦飯 (9:1) 鯿のパン粉焼き 筑前煮 さつま芋のはちみつサラダ 豆腐の味噌汁	麦飯 (9:1) 豚肉のらっきょう炒め 冬瓜の煮浸し (カニ) オクラの昆布茶和え みかんの缶詰	エネルギー 1896 kcal
	510kcal	762kcal	624kcal	
10/23 (木)	麦飯 (9:1) ウインナー & ナゲット コンソメスープ 牛乳	麦飯 (9:1) 豚肉のマールト [®] 焼き じゃが芋のマールト [®] 炒め ブロッコリーのサラダ ももの缶詰 (黄桃)	麦飯 (9:1) 鱈の塩麹蒸し ぜんまい煮 大根サラダ 揚げの味噌汁	エネルギー 1847 kcal
	606kcal	712kcal	529kcal	
10/24 (金)	麦飯 (9:1) 高野豆腐の煮物 もずく 白玉麴の味噌汁 ジョア (ストロベリー)	牛丼 里芋の味噌チーズ炒め 小松菜のたくあん和え マンゴー	麦飯 (9:1) ミートボール酢豚 アスパラの中華ソテー 春雨サラダ (カニ) 白菜のスープ	エネルギー 2054 kcal
	499kcal	871kcal	684kcal	
10/25 (土)	麦飯 (9:1) いか里芋 胡麻クリーミー和え 佃煮 豚汁	麦飯 (9:1) スタミナ焼き 筍の土佐煮 和え物 (菜の花) 鶏ひき肉の味噌汁	ハヤシライス マヨ和え フルーツミックス 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	447kcal	556kcal	947kcal	
10/26 (日)	麦飯 (9:1) スクランブルエッグ サウザンドレ和え コンソメスープ	天かすと背脂の混ぜごはん 鶏のさっぱり煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 醤油マヨ和え 卵の味噌汁	麦飯 (9:1) ホキの塩麹焼き 南瓜の柚子あん なめたけ和え 冷奴	エネルギー 1969 kcal
	437kcal	1038kcal	494kcal	
10/27 (月)	麦飯 (9:1) 信田巻の煮物 白菜のおかか和え 揚げの味噌汁 ジョア (ストロベリー)	麦飯 (9:1) デミグラスハンバーグ ポテトフライ キャベツのサラダ バナナ1/3	麦飯 (9:1) 鯖の味噌焼き 里芋とイカの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 かまぼこの吸い物	エネルギー 2006 kcal
	541kcal	809kcal	656kcal	
10/28 (火)	麦飯 (9:1) 玉子焼きのあんかけ 山菜と大根おろし和え なすの味噌汁 牛乳	炊き込みご飯 メバルの塩焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ 花麴の吸い物	麦飯 (9:1) 豚肉の焼肉風 冬瓜の中華煮 (かに) きのこのマリネ 野菜ゼリー	エネルギー 1972 kcal
	590kcal	706kcal	676kcal	

10月献立

2025年10月29日(水)～2025年10月31日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
10/29 (水)	麦飯(9:1) 厚揚げの煮物 野沢菜 わかめの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) 鶏ちゃん アスパラの炒め煮 青梗菜の和え物 パイン	麦飯(9:1) 鱈のクリーム煮 はんぺんのパッパ焼き ハムのサラダ 卵のコンソメスープ	エネルギー 1872 kcal
	506kcal	656kcal	710kcal	
10/30 (木)	麦飯(9:1) こんにゃくの焼肉風味 うぐいす豆 しめじの味噌汁 気になる野菜 納豆&白ブドウ	麦飯(9:1) 鰯のムニエル ズッキーニとパプリカの炒め物 きゅうりのマヨサラダ フルーツミックス	麻婆丼 里芋の煮物 レタスのサラダ 中華スープ	エネルギー 1917 kcal
	535kcal	678kcal	704kcal	
10/31 (金)	麦飯(9:1) イカボールの煮物 めかぶとオクラの梅和え 大根の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	フレンチトースト 明太チキンロール エビフライ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ	麦飯(9:1) 白身魚のきのこ蒸し 茄子の味噌炒め 長芋短冊 マンゴー	エネルギー 1890 kcal
	559kcal	740kcal	591kcal	