

10月献立

2026年10月01日(木)～2026年10月07日(水)

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 (木)	ムギメシ 麦飯 アツアツ 厚揚げの煮物 ワカメ 海苔の佃煮 しめじの味噌汁 きになる野菜	シウウ 醤油ラーメン ショウマイ 焼売 ハクサイ 白菜の和え物 レモンゼリー	ムギメシ 麦飯 ブタニク 豚肉のチリソース炒め あさりの中華煮 アボカドのカニカマ和え テン 天かすの吸い物	エネルギー 1856 kcal
	512kcal	594kcal	750kcal	
10/02 (金)	ムギメシ 麦飯 コマツナ 小松菜のツナマヨ炒め ナットウ 納豆 たまねぎの味噌汁 ジョア	ムギメシ 麦飯 ブリ 鱸の照り煮 キンピラ 金平れんこん ハルサメ 春雨サラダ カマボコ 蒲鉾の味噌汁	ムギメシ 麦飯 ギョウニク 牛肉コロッケ アスパラベーコンソテー ほうれんそうの胡麻サラダ パイン	エネルギー 2112 kcal
	560kcal	807kcal	745kcal	
10/03 (土)	ムギメシ 麦飯 カクテン あおさ角天 ムドリ 蒸し鶏と小松菜和え物 トリ 鶏ひき肉の味噌汁	ムギメシ 麦飯 イ クワイ入りつくね センギ 千切り煮 ソウシラア ほうれん草白和え ヒヤヤッコ 冷奴	ムギメシ 麦飯 アジ 鰯の野菜あんかけ チンゲンサイ 青梗菜鶏肉炒め マメ うずら豆 タマゴ 卵の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	433kcal	514kcal	609kcal	
10/04 (日)	ムギメシ 麦飯 ミートボール スパゲティーサラダ コンソメスープ	ムギメシ 麦飯 カレー カレイのカレー焼き ニモノ がんも煮物 ザワークラウト トウフ 豆腐の味噌汁	ムギメシ 麦飯 トリニク 鶏肉と大豆のケチャップ炒め キンピラ インゲン金平 チュウカア おからの中華和え トンジル 豚汁	エネルギー 1952 kcal
	543kcal	496kcal	690kcal	
10/05 (月)	ムギメシ 麦飯 デクワ 竹輪の金平 ゴモク 五目豆 わかめの味噌汁 ジョア	ムギメシ 麦飯 トリニク 鶏肉の唐揚げ ダイコン 大根の中華あんかけ ザーサイ ザーサイ和え オクラ オクラの味噌汁	ワフウ 和風きのこパスタ ハナダイ うの花炒り煮 ア もやしのメンマ和え マンゴー	エネルギー 1950 kcal
	568kcal	799kcal	583kcal	
10/06 (火)	ムギメシ 麦飯 ヤサイ 野菜炒め ナ 菜の花胡麻和え トウガン 冬瓜の味噌汁 まめびよ	ツナマヨロール たまごサンド ウインナーのマスタードソテー カニカマのサラダ コンソメスープ	ムギメシ 麦飯 ブタニク 豚肉のソテー ナス 茄子のバジル炒め チュウカフウ 中華風サラダ キウイフルーツ	エネルギー 1971 kcal
	514kcal	703kcal	754kcal	
10/07 (水)	ムギメシ 麦飯 ギョニク 魚肉ソーセージの炒め物 シロハナメ 白花豆の甘煮 さつまいもの味噌汁 ジョア	ビビンバ たまねぎのオイスター炒め カイウ 海藻サラダ ねぎのスープ	ムギメシ 麦飯 タラ 鱈のタンドリー風焼き キリボシダイコン 切干大根の煮物 サイ チンゲン菜の和え物 パイン	エネルギー 1768 kcal
	573kcal	668kcal	527kcal	

10月献立

2026年10月08日(木)～2026年10月14日(水)

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 (木)	ムギ麦 麦飯 ショウガテン アマカラヤ 生姜天の甘辛焼き ハクサイ ア モノ 白菜の和え物 アツア ミンシル 厚揚げの味噌汁 キ ヤサイ 気になる野菜	ムギ麦 麦飯 フリ ショウガヤ 鰯の塩麹焼き ニンジン ニモノ 人参の煮物 カニカマお浸し オウトウ 黄桃	ナギ 菜飯ごはん トリニク ショイト 鶏肉のねぎ塩炒め モロコシ 湯豆腐 ごぼうサラダ かきたま汁 ジル	エネルギー 1972 kcal
	492kcal	692kcal	788kcal	
10/09 (金)	ムギ麦 麦飯 ベーコンソテー フルーツミックス コンソメスープ ショア	ムギ麦 麦飯 ブタニク ヤキ 豚肉のﾊﾟﾝ粉焼き カリフラワーのソテー ほうれん草の和え物 じゃがいもの味噌汁 ニンシル	ヤ 焼きそば インゲンイタモノ の炒め物 なめこの酢モノ スモノ の物 カルピスゼリー	エネルギー 1902 kcal
	539kcal	736kcal	627kcal	
10/10 (土)	ムギ麦 麦飯 テ ヤ 照り焼きつくね トウガン ヒタ 冬瓜のだし浸し トリ ニク ミンシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギ麦 麦飯 ポトフ オムレツハーフ いんげんの胡麻まぶし ゴマ 冷奴 ヒヤヤッコ	ムギ麦 麦飯 フィッシュフライ&メンチカツ コウヤ エダマメ ニモノ 高野と枝豆の煮物 チンゲンサイ 青菜ピーナツ和え タマゴ 卵のスープ	エネルギー 1950 kcal
	428kcal	569kcal	631kcal	
10/11 (日)	ムギ麦 麦飯 ビーフンチュウカイト 中華炒め ム ドリ 蒸し鶏 ナア とからし菜 モノ 和え物 コンソメスープ	かけうどん ナ ハナブタニクイタ 菜の花豚肉炒め ひじきツナ和え 豆腐 トウフ ミンシル の味噌汁	ムギ麦 麦飯 トリ ゴマ ヤ 鶏の胡麻焼き ダイズ レンコン 大豆と蓮根のカレー 煮 カリフラワーのマリネ トンジル 豚汁	エネルギー 1956 kcal
	406kcal	382kcal	630kcal	
10/12 (月)	ムギ麦 麦飯 ピーマンブタニク イタ モノ と豚肉の炒め物 テン ナットウ 天かす納豆 ねぎとわかめの味噌汁 ニンシル ショア	オヤコドン 親子丼 アブラア ニモノ ひじきと油揚げの煮物 トマトとレタスのサラダ ハナフ ス 花麩の吸い物 モノ	ムギ麦 麦飯 アジ ナンバツ 鰹の南蛮漬け ブロッコリーのミルク煮 ニ いんげんの塩昆布和え ア オウトウ 黄桃	エネルギー 1979 kcal
	599kcal	721kcal	659kcal	
10/13 (火)	ムギ麦 麦飯 じゃがいも ニンジン ヨウフクニ と人参の洋風煮 みかん タマゴ 卵とじコンソメスープ キ ヤサイ 気になる野菜	ムギ麦 麦飯 トリニク 鶏肉のマーマレード煮 ウインナーのソテー ダイコン メンタイ 大根の明太サラダ コーンスープ	かき揚げうどん カリフラワーイタニ の炒め煮 オクラのとろろ和え ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 1964 kcal
	525kcal	736kcal	703kcal	
10/14 (水)	ムギ麦 麦飯 もやしとツナイタ 炒め コマツナ ア モノ 小松菜の和え物 マ フ 巻き麩の味噌汁 ニンシル ショア	ムギ麦 麦飯 ワフク 和風ハンバーグ 帆立イタ のバター炒め マカロニサラダ りんごゼリー	ムギ麦 麦飯 ブタニク 豚肉とキャベツの味噌炒め サトイモ ショウガニ 里芋の生姜煮 キュウリ 胡瓜とわかめの酢モノ ス しめじの吸い物 モノ	エネルギー 1967 kcal
	506kcal	788kcal	673kcal	

10月献立

2026年10月15日(木)～2026年10月21日(水)

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 (木)	麦飯 切干大根の煮物 ひじきのサラダ 油揚げの味噌汁 まめびよ	麦飯 鱈のポン酢かけ ほうれんそうと玉子の炒め物 おからのマヨ和え きぬさやの味噌汁	カレーライス 茄子の炒め煮 空豆の和え物 フルーツポンチ	エネルギー 2095 kcal
	564kcal	658kcal	873kcal	
10/16 (金)	麦飯 チキンナゲット ぶどう 菜の花のスープ ショア	担々麺 春巻き トマトのサラダ マンゴー	麦飯 豆腐のカニあんかけ さつまいもの蜂蜜ソテー 白菜サラダ なめこの味噌汁	エネルギー 2105 kcal
	609kcal	841kcal	655kcal	
10/17 (土)	麦飯 じゃが芋と明太子の煮物 ほうれん草辛子和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 メンチカツ&ポテト ビーフンカレー炒め 大根葉お浸し 冷奴	麦飯 鶏の味噌焼き 人参そぼろ 大根と枝豆の胡麻和え 卵の味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	424kcal	633kcal	647kcal	
10/18 (日)	麦飯 肉団子和風あん ツナの和風スパゲティーあえ コンソメスープ	麦飯 カレイの胡麻醤油焼き 高野のきのこのあん 菜の花和え物 豆腐の味噌汁 冷やしぜんざい	麦飯 オムレツデミソース 蒸し鶏と小松菜ソテー みかん缶詰 豚汁	エネルギー 1954 kcal
	453kcal	513kcal	519kcal	
10/19 (月)	麦飯 里芋の煮物 みかん 花麩の味噌汁 ショア	菜の花のパペロンチーノ ブロッコリーのパン粉焼き 蓮根のサラダ ストロベリーヨーグルト	麦飯 豚肉の味噌焼き ふきの煮物 オクラのなめ茸和え わかめの吸い物	エネルギー 1866 kcal
	506kcal	703kcal	657kcal	
10/20 (火)	麦飯 金平ごぼう もずく たまねぎの味噌汁 まめびよ	麦飯 海老と白身フライ 白菜のにんにくソテー 山菜の和え物 白桃ゼリー	麻婆丼 餃子 竹輪の海苔マヨ和え カニカマの中華スープ	エネルギー 1982 kcal
	472kcal	698kcal	812kcal	
10/21 (水)	麦飯 野菜天の煮物 昆布豆 ねぎの味噌汁 ショア	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのオリーブ油炒め ツナコーンและ コンソメスープ	麦飯 赤魚の煮付け おから炒め もやしの生姜和え フルーツ杏仁	エネルギー 1869 kcal
	538kcal	701kcal	630kcal	

10月献立

2026年10月22日(木)～2026年10月28日(水)

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 (木)	麦飯 ミートオムレツ りんご カリフラワーのスープ まめびよ	麦飯 豚肉と大根の煮物 筍のさんしょう炒め オクラのごま和え えのきの味噌汁	海老ピラフ ポトフ 蓮根の胡麻サラダ パイン	エネルギー　1840 kcal
	534kcal	639kcal	667kcal	
10/23 (金)	麦飯 さつま揚げの甘辛炒め 空豆の塩昆布和え たまねぎの味噌汁 ショア	麦飯 鯖の西京焼き こんにゃくの炒め物 小松菜の和えもの 黄桃	ソースかつ丼 鶏と白菜の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 巻麩の吸い物	エネルギー　1828 kcal
	580kcal	630kcal	618kcal	
10/24 (土)	麦飯 蓮根金平風 小松菜お浸し 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鯖のみりん焼き 茄子煮浸し 白菜の塩麴和え 冷奴	麦飯 豆腐の肉味噌煮 マカロニツナ炒め にんじんマリネ 卵の味噌汁	エネルギー　1952 kcal
	433kcal	547kcal	674kcal	
10/25 (日)	麦飯 春雨鶏ガラ炒め ブロッコリーピーナツ和え コンソメスープ	高菜チャーハン 鶏さつま揚げ 枝豆サラダ 豆腐の味噌汁 春巻	麦飯 オレンジチキン 青梗菜豚肉炒め はりはり 豚汁	エネルギー　1951 kcal
	416kcal	272kcal	788kcal	
10/26 (月)	麦飯 あさりの煮物 ふりかけ なすの味噌汁 ショア	ドライカレー オニオンリング シーザーサラダ みかんのヨーグルトかけ	麦飯 鶏肉のしょうが炒め チンゲンサイの煮浸し きのこの白和え ブロッコリーのコンソメスープ	エネルギー　2136 kcal
	490kcal	1012kcal	634kcal	
10/27 (火)	麦飯 じゃがいものフレーク煮 パイン 蒸し鶏のスープ 牛乳	オムライス 小松菜とコーンのソテー スパゲティーサラダ ぶどうゼリー	麦飯 鰯の塩焼き オクラの和え物 厚揚げと枝豆の和え物 天かすの味噌汁	エネルギー　1938 kcal
	531kcal	737kcal	670kcal	
10/28 (水)	麦飯 大根のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 ショア	麦飯 鶏肉の南蛮漬け さつまいもの甘煮 カリフラワーのマヨ和え しめじの味噌汁	焼きうどん 竹輪の磯部揚げ カニカマのとろみ煮 キウイフルーツ	エネルギー　1970 kcal
	479kcal	914kcal	577kcal	

10月献立

2026年10月29日(木)～2026年10月31日(土)

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 (木)	ムギメシ 麦飯 チキンナゲット みかん ベーコンのスープ ギウニユウ 牛乳	ムギメシ 麦飯 シロミザカナ アマズ 白身魚の甘酢あんかけ カボチャ ニモノ 南瓜の煮物 キュウリ ア モノ 胡瓜の和え物 チュウカ 中華スープ	ムギメシ 麦飯 フタニク ナス アマカライタ 豚肉と茄子の甘辛炒め ニンジン 人参のバターソテー キャベツのサラダ オウトウ 黄桃	エネルギー 2044 kcal
	693kcal	636kcal	715kcal	
10/30 (金)	ムギメシ 麦飯 コマツナ イタ モノ 小松菜の炒め物 ナットウ オクラ納豆 アブラア ミソシル 油揚げの味噌汁 ジョア	トンコツ 豚骨ラーメン ギョウザ 餃子 バンバンジーサラダ フルーツミックス	ムギメシ 麦飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け サトイモ デンガク 里芋の田楽 ハルサメ 春雨サラダ ハナフ ス モノ 花麩の吸い物	エネルギー 1791 kcal
	584kcal	579kcal	628kcal	
10/31 (土)	ムギメシ 麦飯 タマ ニモノ 玉ねぎがんも煮物 シュンギク ア 春菊からし和え トリ ニク ミソシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギメシ 麦飯 カボチャ トリ 南瓜と鶏のクリームシチュー いんげん チクワ イタ と竹輪炒め ハクサイ ア 白菜ゆかり和え ヒヤヤッコ 冷奴	ムギメシ 麦飯 タラ サイキョウヤ 鱈の西京焼き ブロッコリーとハムの炒め物 コンブ マメ 昆布豆 タマゴ ミソシル 卵の味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	438kcal	679kcal	552kcal	