



# 令和 7年 10月 献立表



月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		ごはん 鶏南蛮 もやしのナムル 厚揚げのみぞ汁 168kCal 206kCal 17kCal 72kCal	炊き込みごはん あんかけ豆腐 ほうれん草の白和 玉ねぎのみぞ汁 345kCal 120kCal 41kCal 45kCal	醤油ラーメン 揚げギョーザ 中華サラダ 114kCal 88kCal 25kCal	ごはん メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ 168kCal 142kCal 32kCal 35kCal	★休日★
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん とぼろ丼の具 千りコンカン 豆腐のみぞ汁 168kCal 169kCal 84kCal 44kCal	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ 大根のみぞ汁 168kCal 147kCal 71kCal 32kCal	ごはん 魚フライ (タルタルソース付) 野菜のゴマ和え コンソメスープ 168kCal 180kCal 51kCal 35kCal	ちゃんぽん 春巻き 野菜のナムル 271kCal 54kCal 18kCal	ごはん 鶏のゴマみそ焼き コールスロー 豆腐のみぞ汁 168kCal 317kCal 23kCal 44kCal	ごはん ハヤシライスの具 唐揚げ(小鉢) 和風サラダ コンソメスープ 168kCal 185kCal 170kCal 35kCal 35kCal	★休日★
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん シチュー コールスロー バナナ 168kCal 146kCal 23kCal 42kCal	ごはん コロッケ 野菜のゴマ和え すまし汁 168kCal 98kCal 51kCal 23kCal	焼きそば ジャーマンポテト 大根サラダ 中華スープ 208kCal 74kCal 31kCal 42kCal	ごはん 豆腐チャンプル 小松菜のナムル コンソメスープ 168kCal 206kCal 20kCal 35kCal	ごはん 中華丼の具 ちくわの磯辺 バナナ のっぺい汁 168kCal 93kCal 30kCal 42kCal 47kCal	ごはん 千キンチキンごぼう 野菜のおひだし キャベツのみぞ汁 168kCal 329kCal 45kCal 38kCal	★休日★
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 千キンチャップ スパサラ コンソメスープ 168kCal 306kCal 110kCal 35kCal	クリームパスタ 五色和え 人参グラッセ コンソメスープ 324kCal 34kCal 17kCal 35kCal	ごはん あんかけギョーザ 里芋のごま和え なめこ中華スープ 168kCal 98kCal 70kCal 88kCal	ごはん 親子丼の具 かぼちゃの煮物 春雨サラダ わかめのみぞ汁 168kCal 196kCal 47kCal 28kCal 47kCal	ごはん マーボー豆腐 ナムル 中華スープ 168kCal 232kCal 17kCal 42kCal	ごはん 肉じゃが 和風サラダ すまし汁 168kCal 223kCal 35kCal 23kCal	★休日★
27日	28日	29日	30日	31日		
カレーうどん ほうれん草サラダ バナナ たまごスープ 308kCal 41kCal 42kCal 42kCal	ごはん 肉豆腐 もやしの卵炒め わかめのみぞ汁 168kCal 217kCal 42kCal 47kCal	ひじきごはん ちくわの唐揚げ 煮物 なめこ汁 156kCal 30kCal 58kCal 32kCal	チャーハン 春巻き 野菜の胡麻和え 豆腐とキャベツのみぞ汁 162kCal 54kCal 51kCal 39kCal	🎃 Halloween 🎃 🍷 ケチャップライス 🍷 かぼちゃサラダ 🍷 星ポテト 🍷 茹で野菜(7ロココリー) 🍷 かぼちゃポタージュ 🍷 フルーツヨーグルト		