

予定献立表 2026年10月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
				1 鶏肉の豆腐ホワイトソースかけ 里芋の煮物 小松菜のわさび和え ご飯 中華スープ 漬物 516kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	2 焼きそば シュウマイ 春雨サラダ ご飯(小) 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 546kcal しっとりさつまいもケーキ(ホイップクリーム)	3 ぶり大根 人参の金平 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 506kcal フルーツのパウンドケーキ
4 回鍋肉 さつまいもの煮物 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ 漬物 557kcal しっとりどら焼き(カスタード)	5 千草焼き 里芋の白煮 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 531kcal バームクーヘン(チョコ)	6 たらこのムニエル・バター醤油 さつまいものほろ煮 小松菜の白和え ご飯 味噌汁 漬物 566kcal 運動会おやつ お楽しみに！	7 きのこのチキンカレーライス ミニコロケ 海藻サラダ コンソメスープ 福神漬 572kcal 運動会おやつ お楽しみに！	8 月見うどん フロッグリーのソテー 彩り豆サラダ ご飯(小) 522kcal 運動会おやつ お楽しみに！	9 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 584kcal 運動会おやつ お楽しみに！	10 海鮮と春雨の中華煮込み 豚しゃぶの炒め物 おくらのだんご ご飯 中華スープ フルーツ 507kcal 運動会おやつ お楽しみに！
11 豚肉のさっぱり焼き 白菜の煮びたし 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 コンソメスープ 漬物 508kcal 運動会おやつ お楽しみに！	12 鶏肉の唐揚げ 卵焼きとウィンナー ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁 632kcal 運動会おやつ お楽しみに！	13 海鮮中華炒め さつまいもの煮物 なすのピリ辛和え ご飯 中華スープ フルーツヨーグルト 568kcal バームクーヘン	14 カレーの照り焼き かぼちゃのどぼろあん 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 523kcal 青りんごゼリー(フルーツ)	15 鶏肉の塩焼焼き きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 オニオンスープ 漬物 508kcal しっとりどら焼き(こしあん)	16 シーフードカレーライス 五目豆 千層菜のサラダ コンソメスープ 福神漬 547kcal 大納言(黒ごま)	17 焼きそば 切干大根煮 カリフラワーのおかか和え ご飯(小) 中華スープ 486kcal オレンジゼリー(フルーツ)
18 豆腐ステーキ肉味噌かけ じゃが芋の煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁 漬物 520kcal ハバロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	19 たらこのごま風味焼き かぼちゃの甘煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 507kcal ミニバックココアワッフル	20 カツの卵とじ ピーマンの和風煮 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 550kcal レモンケーキ	21 五目そば さつまいもの煮物 スナッペンとどうのおかか和え ご飯(小) 532kcal バームクーヘン(チョコ)	22 おでん 鶏肉と千層菜の炒め物 かぼちゃのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(柿) 601kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	23 カレーの味噌汁焼き 肉じゃが キャベツのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ 501kcal しっとりどら焼き(カスタード)	24 和風ハンバーグ 切干大根の中華煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 中華スープ 漬物 535kcal 和菓子のマドレーヌ
25 豚肉のオニオンソース ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 和風スープ 漬物 538kcal もみじまんじゅう	26 しょうゆラーメン さつまいものソテー フロッグリーとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ 556kcal 杏仁豆腐	27 アジフライ かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 541kcal ミニバックカスタードワッフル	28 海鮮塩炒め 筑前煮 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ 520kcal ハバロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	29 ぶりの照り焼き かぶの生煮あんかけ 白菜のお浸し れんこんの炊き込みご飯 かきたま味噌汁 548kcal バームクーヘン	30 豚肉と大根の甘辛煮 厚揚げのかに風味あん カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 548kcal ふんわりバターケーキ	31 パンフキンシチュー きのこのソテー 野菜サラダ ご飯 漬物 579kcal かぼちゃのロールケーキ