



令和8年10月

献立表



	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
朝	旬の食材 ～栗～ 栗のイガは他の果物でいうと皮に当たります。 鬼皮と呼ばれる栗の皮と思われる部分は果肉。 私たちが食べている部分は実は種なのです！ 				ロールパン いちごジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ わかめと油揚げの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ふりかけ 白菜と人参の味噌汁 ヨーグルト
昼					ご飯 鶏肉の七味焼き カリフラワーのかにあんかけ 黄桃缶 白菜と人参の味噌汁	ご飯 はんぺんチーズフライ 冬瓜としらすの煮物 小松菜のなめ茸和え 舞茸と葉大根のすまし汁 チョコバウム	ご飯 牛肉のスタミナ炒め じゃがいもとツナの煮物 きゅうりのごま和え かぶと青ネギの味噌汁 エクレア
おやつ					ご飯 さわらのみりん焼き ほうれん草の塩昆布和え 三色豆 エリンギとみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ 昆布佃煮 絹揚げとニラの味噌汁	ご飯 ほっけの磯辺焼き ぜんまいの煮物 白花豆 鮭とかいわたの味噌汁
夕					1510kcal・たんぱく質65.4g 脂質41.4g・食塩相当量6.5g	1557kcal・たんぱく質58.6g 脂質43.6g・食塩相当量7.8g	1487kcal・たんぱく質60.9g 脂質43.0g・食塩相当量8.2g
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ とろろ昆布と青汁のすまし汁 ジョア	ご飯 ウインナーソテー 梅しばし 豆腐と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 ふりかけ 里芋とかいわたの味噌汁 牛乳	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ もやしとかいわたの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 赤魚の塩焼 さつまいもの金平 ほうれん草の生姜和え なめことみつばの味噌汁	ご飯 五目チャーハン 肉団子の酢豚風 ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐 白菜とニラのスープ	ご飯 ぶりの粕漬焼き 切昆布の炒り煮 小松菜のピーナツ和え かぶと水菜のすまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 モロヘイヤの和え物 パイン缶 玉葱と青ネギの味噌汁	タンメン たけのこの中華炒め 青梗菜のナムル オムレツ 舞茸と小松菜のすまし汁	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のオイスター炒め さつまいもサラダ 舞茸と小松菜のすまし汁	ご飯 かぼちゃコロッケ 白菜のうま煮 ピーマンのピリ辛和え とろろ昆布とみつばのすまし汁
おやつ	もみじ饅頭(こしあん)	おかめ・ひよっとこ人形焼	マンゴーゼリー	うす紅まんじゅう	やわらかおかき(のり塩)	みそ饅頭	たい焼き(小倉あん)
夕	ご飯 筑前煮 かぶの青じそ和え つば漬け もやしと水菜の味噌汁	ご飯 蛙の照り焼き 切干大根のサラダ さくら漬け はんぺんとかいわたのすまし汁	ご飯 ポークチャップ イタリアンサラダ 金時豆 エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 たらの漬け焼き ずいき煮 べったら漬け かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ご飯 豆腐のバナー 玉ねぎの煮物 しそ漬 かぶとみつばの味噌汁	ご飯 豚肉のバター醤油炒め ふきの煮物 しそ漬 豆腐とニラの味噌汁	ご飯 かれいの煮付け おくら和え あみ佃煮 キャベツと青ネギの味噌汁
	1403kcal・たんぱく質56.4g 脂質25.7g・食塩相当量7.3g	1552kcal・たんぱく質59.7g 脂質39.5g・食塩相当量7.8g	1565kcal・たんぱく質59.7g 脂質39.5g・食塩相当量7.8g	1414kcal・たんぱく質59.5g 脂質28.8g・食塩相当量7.1g	1569kcal・たんぱく質56.7g 脂質50.1g・食塩相当量7.4g	1588kcal・たんぱく質66.2g 脂質37.8g・食塩相当量7.3g	1405kcal・たんぱく質52.8g 脂質26.1g・食塩相当量7.1g
	11日	12日(スポーツの日)	13日	14日	15日	16日	17日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ふりかけ えのきとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 のり佃煮 舞茸とニラの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ベーコンソテー ふりかけ かぶとほうれん草の味噌汁 牛乳	ロールパン チョコクリーム ポトフ 洋梨缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 梅しばし 白菜と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヤクルト
昼	ご飯 さわらのネギ醤油焼き もやしのごま和え みかん缶 かぶと椎茸の味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーとエビのあんかけ 春巻きの揚げ和え 白菜としめじの味噌汁	ご飯 さばの利休焼き ふきの土佐煮 春雨サラダ 冬瓜と豆腐のすまし汁	ご飯 かぼちゃの煮め煮 カリフラワーの青じそ和え 白菜と油揚げの味噌汁	ご飯 さわらの塩焼 かぶとさつま揚げの煮物 モロヘイヤのポン酢和え 里芋と水菜の味噌汁	チキンカレー コールスローサラダ いちごムース しめじと青梗菜のスープ	ご飯 赤魚のゆず味噌焼き 里芋の煮物 きゅうりのゆかり和え かまぼこといわたのすまし汁
おやつ	カステラドーナツ	羊かんしぐれ	黒糖饅頭	メープルクリームワッフル	薄皮饅頭(うぐいす)	りんごパイ	キャラメルプリン
夕	ご飯 豚肉の塩だれ焼き 揚げ出し豆腐 うぐいす豆 さつまいもと豆苗の味噌汁	ご飯 ホキの辛子マヨ焼き いんげんの煮浸し つば漬け 鮭とかいわたのすまし汁	ご飯 鶏肉のぼん酢焼き さつまいもの甘煮 かぶ漬け 里芋と葉大根の味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ なすとピーマンの炒め炒め さくら漬け しめじとみつばのすまし汁	ご飯 海鮮炒め 海藻サラダ ザーサイ 舞茸と小松菜の味噌汁	ご飯 たらのチーズ焼き おくら和え 三色豆 キャベツとニラの味噌汁	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 さつまいもと青ネギの味噌汁
	1548kcal・たんぱく質57.6g 脂質40.0g・食塩相当量6.9g	1427kcal・たんぱく質62.0g 脂質33.6g・食塩相当量7.5g	1414kcal・たんぱく質56.4g 脂質26.6g・食塩相当量7.3g	1426kcal・たんぱく質59.5g 脂質33.2g・食塩相当量7.4g	1422kcal・たんぱく質55.4g 脂質34.3g・食塩相当量6.6g	1515kcal・たんぱく質60.2g 脂質39.1g・食塩相当量7.4g	1464kcal・たんぱく質57.2g 脂質28.9g・食塩相当量7.1g
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ キャベツと豆腐の味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物のり佃煮 もやしと葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー ふりかけ 玉ねぎときなせの味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪の炒め物 たいみそ ゆずみそと豆苗の味噌汁 ジョア	食パン ママーレードジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 梅しばし エリンギとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ゆずみそ かぶと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 鶏肉のしそ風味焼き 白菜の煮びたし わかめサラダ かぼちゃと白ネギの味噌汁	ご飯 とんかつ 冬瓜のかにあんかけ みかん缶 白菜と青ネギの味噌汁	きつねうどん 厚焼き玉子 ほうれん草のおろし和え りんごムース	ご飯 あじの蒲焼き 五目ひき煮 アロギョのピーナツ和え キャベツともやしの味噌汁	ご飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツサラダ 青梗菜となめこの味噌汁	ご飯 栗のきのこソース 五目豆腐 フルーツカクテル缶 花鮭とかいわたのすまし汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 洋梨缶 白菜と人参のスープ
おやつ	ケーキ ほっけの塩焼 青梗菜の梅おかつ和え 白花豆 鮭と豆腐のすまし汁	饅頭(白)	バウンドケーキ レーズン	ピーチゼリー	きんつば	秋の次郎(練り切り)	桃饅まんじゅう
夕	ご飯 ほっけの塩焼 青梗菜の梅おかつ和え 白花豆 鮭と豆腐のすまし汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き きのこのバター醤油炒め さくら漬け とろろ昆布とかいわたのすまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 白菜漬 えのきと人参の味噌汁	ご飯 揚げ豆腐 みそ田楽 刻みたくあん漬け かぶと水菜のすまし汁	ご飯 カレーの磯辺焼き きんぴらごぼう しそ漬 豆腐と葉大根の味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ろ焼き 小松菜の和え物 べったら漬け はんぺんと青ネギのすまし汁	ご飯 ホキのタルタル焼き かぼちゃのいとこ煮 かぶ漬け 椎茸と白菜の味噌汁
	1400kcal・たんぱく質61.5g 脂質32.1g・食塩相当量8.3g	1417kcal・たんぱく質54.0g 脂質28.8g・食塩相当量7.2g	1545kcal・たんぱく質57.9g 脂質46.0g・食塩相当量7.4g	1468kcal・たんぱく質57.4g 脂質29.9g・食塩相当量7.8g	1576kcal・たんぱく質70.7g 脂質47.6g・食塩相当量7.5g	1548kcal・たんぱく質68.0g 脂質33.9g・食塩相当量7.3g	1454kcal・たんぱく質58.6g 脂質28.9g・食塩相当量5.9g
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ えのきとかいわたのすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ふりかけ 油揚げと白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 納豆 里芋と青梗菜の味噌汁 ヤクルト	ロールパン ブルーベリージャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ さつまいもと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんとニラの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さわらのみりん焼き ひじきの彩り炒め煮 里芋のごま和え しめじと青ネギの味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 根菜の旨煮 マカロニサラダ 白菜と豆腐の味噌汁	キーマカレー ブロッコリーのツナ和え バナナ かぶと水菜のスープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 切昆布の煮物 アスパラのくるみ和え なめこと青ネギの味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の帆立あんかけ パン缶 玉ねぎとみつばの味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き じゃが芋と桜エビの炒め物 オクラのお浸し エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 えびピラフ タンダーリーチキン ほうれん草のサラダ ぶどうムース パンプキンポタージュ
おやつ	かぼちゃババロア	栗六方焼	黒ごまおやき	水ようかん(抹茶)	黒糖ロールケーキ	バウンドケーキ フルーツ	ハロウィンどら焼き
夕	ご飯 鶏肉の中華風照り焼き じゃがいもとべっこう煮 つば漬け とろろ昆布と水菜のすまし汁	ご飯 あじの梅煮 モロヘイヤのわさび和え 金時豆 大根とみつばの味噌汁	ご飯 赤魚の山椒焼き ほうれん草のゆず風味和え 金時豆 かぼちゃと葉大根の味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色ナムル うぐいす豆 舞茸とかいわたのすまし汁	ご飯 カレーの漬け焼き キャベツの塩昆布和え きくら漬け 鮭と豆腐の味噌汁	ご飯 牛肉の塩こうじ炒め きゅうりの梅肉和え 黄桃缶 油揚げと小松菜の味噌汁	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し 白煮 かぶときなせのすまし汁
	1528kcal・たんぱく質64.4g 脂質35.1g・食塩相当量7.6g	1502kcal・たんぱく質63.0g 脂質38.9g・食塩相当量6.1g	1421kcal・たんぱく質52.3g 脂質35.9g・食塩相当量7.0g	1442kcal・たんぱく質56.7g 脂質26.3g・食塩相当量5.6g	1455kcal・たんぱく質62.6g 脂質44.7g・食塩相当量7.0g	1583kcal・たんぱく質61.1g 脂質43.5g・食塩相当量6.9g	1505kcal・たんぱく質67.6g 脂質32.5g・食塩相当量7.2g

*当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時で提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園