

10月献立表

入居者			2025年10月1日～10月31日					たましろの郷
			1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	
朝	(月)	(火)	ご飯（麦入り） 味噌汁（えのき・玉葱） 五目炒り卵 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（冬瓜・かいわれ） 野菜のツナ炒め 納豆 ヨーグルト	ロールパン（イチゴジャム） クリームスープ（あさり・白菜） 豚肉と野菜のソテー フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） コンソメスープ（白菜・コーン） ハムエッグ ささみ和え 牛乳	ジャムパン 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー ミルクティー	
			かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・玉葱） チキンソテー バター・ケール 根菜煮 長芋と青じその和え物	ご飯（麦入り） 野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ボークガーリックライス 中華スープ（豆腐・きくらげ） さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐	
昼			かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・玉葱） チキンソテー バター・ケール 根菜煮 長芋と青じその和え物	ご飯（麦入り） 野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ボークガーリックライス 中華スープ（豆腐・きくらげ） さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐	
			かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・玉葱） チキンソテー バター・ケール 根菜煮 長芋と青じその和え物	ご飯（麦入り） 野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ボークガーリックライス 中華スープ（豆腐・きくらげ） さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐	
タ			かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・玉葱） チキンソテー バター・ケール 根菜煮 長芋と青じその和え物	ご飯（麦入り） 野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ボークガーリックライス 中華スープ（豆腐・きくらげ） さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐	
			かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・玉葱） チキンソテー バター・ケール 根菜煮 長芋と青じその和え物	ご飯（麦入り） 野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ボークガーリックライス 中華スープ（豆腐・きくらげ） さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐	
朝	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	
朝	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	
昼								
タ								
朝	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	
朝	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	
昼								
タ								
朝	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	
朝	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	
昼								
タ								
朝	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	(土)	(日)	
朝	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	(土)	(日)	
昼								
タ								
朝	1744kcal 66.9g 45.8g 8.6g	1766kcal 64.0g 54.5g 9.9g	1726kcal 68.5g 51.9g 10.4g	1906kcal 72.2g 50.8g 9.1g	1022kcal 44.3g 25.1g 6.5g			

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。