



令和8年度 10月献立表

南部療育センター

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (木) 20 (火)	382	ごはん		鶏肉と大根の煮物 キャベツの卵とじ すまし汁	★鶏もも肉、大根、高野豆腐、人参、酒、醤油、みりん 砂糖、昆布、かつお節 ★卵、ロースハム、グリーンボール、玉ねぎ、人参 薄口醤油、鶏がらだし、キャノーラ油 ★木綿豆腐、人参、生椎茸、小松菜、昆布、かつお節 薄口醤油	ヨーグルト		りんご ジュース
2 (金) 21 (水)	410	ロールパン		ビーフストロガノフ ほうれん草のツナ和え オニオンスープ	★牛もも肉、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、トマト缶 バター、白ワイン、トマトピューレ ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース 生クリーム ★ツナ缶、ほうれん草、人参、ひじき、コーン、醤油 砂糖 ★玉ねぎ、人参、パセリ、バター、コンソメ、昆布 かつお節	パイ ゼリー		牛乳
5 (月) 23 (金)	413	ナポリタン	★スパゲティ麺、ベーコン、玉ねぎ 人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ ウスターソース、砂糖、コンソメ こしょう、醤油、パルメザンチーズ	コールスローサラダ チキンスープ	★ロースハム、グリーンボール、人参、コーン、マヨドレ すし酢、砂糖 ★鶏もも肉、玉ねぎ、白菜、南瓜、パセリ、薄口醤油 昆布、かつお節	あじわい プリン		牛乳
6 (火) 29 (木)	521	食パン いちごジャム		ハンバーグ フライドポテト ミネストローネ	★豚ミンチ、牛ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩 こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、片栗粉 ★フライドポテト、キャノーラ油、塩 ★鶏もも肉、玉ねぎ、人参、グリーンボール、トマト缶 パセリ、パルメザンチーズ、コンソメ、昆布、かつお節	ぶどう ゼリー		牛乳
7 (水) 22 (木)	496	ごはん		肉団子の甘酢あんかけ にんじんナムル わかめスープ	★鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、片栗粉、酒 塩、すし酢、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 キャノーラ油 ★小松菜、人参、もやし、胡瓜、すりごま、醤油、砂糖 すし酢、ごま油 ★玉ねぎ、ぶなしめじ、油揚げ、カットわかめ 鶏がらだし、薄口醤油、昆布、かつお節	もも ゼリー		牛乳
8 (木) 27 (火)	437	カレーライス	精白米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参、グリーンピース、トマト缶 カレールウ、牛乳	フレンチサラダ 野菜スープ	★ツナ缶、グリーンボール、人参、胡瓜、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★大根、玉ねぎ、人参、小松菜、コンソメ、昆布 かつお節	バナナ		牛乳
9 (金) 28 (水)	449	ごはん		魚の味噌煮 さつま芋の白和え けんちん汁	★魚、生姜、酒、醤油、砂糖、味噌 ★木綿豆腐、さつま芋、人参、ほうれん草、砂糖、醤油 みりん、すりごま ★鶏もも肉、里芋、ごぼう、人参、干し椎茸、小松菜 昆布、かつお節、みりん、酒、薄口醤油	梨ゼリー		牛乳
13 (火) 19 (月)	458	ハヤシライス	★精白米、牛もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ぶなしめじ グリーンピース、トマト缶、ハヤシルウ デミグラスソース	ツナサラダ 白菜とベーコンスープ	★ツナ缶、大根、人参、小松菜、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★ベーコン、白菜、玉ねぎ、ぶなしめじ、さやいんげん 薄口醤油、昆布、かつお節	りんご ゼリー		牛乳
14 (水)	534	ごはん		魚のチーズフライ 春雨サラダ 味噌汁	★魚、酒、塩、こしょう、薄力粉、パン粉 パルメザンチーズ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 片栗粉、キャノーラ油 ★春雨、胡瓜、小松菜、人参、かつお節、すりごま ごま油、砂糖、薄口醤油、すし酢 ★鶏もも肉、さつま芋、玉ねぎ、ねぎ、味噌、昆布 かつお節	ヨーグルト		りんご ジュース
15 (木) 30 (金)	596	ごはん		鶏唐揚げ パンプキンサラダ コーンスープ	★鶏もも肉、酒、にんにく、生姜、醤油、みりん 片栗粉、キャノーラ油 ★南瓜、人参、胡瓜、プロセスチーズ、マヨドレ すし酢、砂糖 ★コーン、玉ねぎ、グリーンボール、牛乳、パセリ コンソメ、昆布、かつお節	チョコバナナ プリン	バナナ ネスレミロ 調整豆乳 生クリーム 粉ゼラチン 砂糖	牛乳
16 (金) 26 (月)	598	ごはん		魚のトマトソース ひじきサラダ 味噌汁	★魚、酒、塩、こしょう、片栗粉、キャノーラ油 ケチャップ、トマトピューレー、砂糖、醤油、白ワイン 生姜、生クリーム ★小松菜、人参、ひじき、胡瓜、すりごま、醤油、砂糖 すし酢、ごま油 ★厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、味噌、昆布 かつお節	小豆ミルク ゼリー	小豆缶 調整豆乳 粉ゼラチン 生クリーム 砂糖	牛乳

★献立は材料の都合により変更する場合がございます。