

令和8年 10月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					白粥 オムレツ じゃがいものそぼろ煮	茶粥 豚肉と厚揚げの煮物 たまごサラダ	シュガーバターコッペ 6p チーズ+代6 ヤクルト
昼食					御飯 魚のマヨネーズ焼き 付) わけぎ・玉ねぎ 小松菜と竹輪のソテー みそ汁 (玉ねぎ、卵) フルーツ (フルーツカクテル缶)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付) カリフラワー 茄子の含め煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 (里芋)	御飯 魚の七味焼き 付) 大根おろし 人参しりしり ほうれん草の白和え みそ汁 (ほうれん草)
夕食					御飯 八宝菜 野菜大豆煮 ブロッコリーの梅和え みそ汁 (ソフト)	御飯 ホキの煮付 付) 共煮 菜の花のおかか和え みそ汁 (白菜、かにかま) フルーツ (洋梨缶)	ビーフカレー スパゲティサラダ フルーツ (バナナ)
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	白粥 肉団子の照り焼き じゃがいもの洋風煮	茶粥 スクランブルエッグ コールスローサラダ	牛カルビブルコギマヨ プリン ヤクルト	白粥 キャベツと豚肉のやわらかソテー マカロニサラダ	茶粥 茄子と厚揚げの煮物 ジャーマンポテト	白粥 だし巻 さつまいものサラダ	りんりんりんご 果汁ゼリー ヤクルト
昼食	御飯 鶏肉のオーロラソースがけ 付) キャベツ もやしの和え物 みそ汁 (玉ねぎ) フルーツ (白桃缶)	御飯 赤魚の柚子庵焼き 付) ほうれん草の青じそ風味 湯葉の野菜あんかけ 青菜の和え物 みそ汁 (小松菜、かにかま)	御飯 鮭カツ 付) ビーマンソテー きんぴらごぼう しろなの和え物 みそ汁 (里芋)	御飯 かに玉甘酢あんかけ 鶏レバー煮 みそ汁 (えのき) フルーツ (マンゴー缶)	栗ご飯 筑前煮 (栗) 白菜とほうれん草の柚子和え 根菜の味噌汁 さつまいもロールケーキ	御飯 フリの梅煮 付) 共煮 さつま揚げの煮物 キャベツのドレ和え かきたま汁	御飯 サワラのマスタード焼き 付) 小松菜ソテー 豆腐のしんじょう インゲンのゆかり和え みそ汁 (じゃがいも、わかめ)
夕食	御飯 メヌケの塩麴焼き 付) しろなソテー 大学芋 小松菜の中華和え みそ汁 (白菜)	御飯 豚肉のみぞれ煮 茄子の田楽 (揚げ茄子) みそ汁 (はんぺん) フルーツ (黄桃缶)	御飯 鶏肉の中華炒め 胡瓜の酢の物 みそ汁 (白菜) フルーツ (バナナ)	御飯 アジのバター風味焼き 付) ブロッコリー さつま芋レモン煮 青梗菜の磯部和え みそ汁 (なめこ)	御飯 タラの西京焼き 付) 菜の花 高野豆腐の卵とじ カリフラワーのドレ和え みそ汁 (エリンギ)	御飯 焼肉風 (ポーク) 煮奴 みそ汁 (ほうれん草) フルーツ (りんご缶)	御飯 チキンの中華煮 茄子の揚げ浸し みそ汁 (小松菜、かまぼこ) フルーツ (バナナ)
	11	12	13	14	15		
朝食	茶粥 ちくわの煮物 卵の花	白粥 スクランブルエッグ かぼちゃサラダ	淡路島たまねぎカレーパン 6p チーズ+代6 ヤクルト	茶粥 豚肉とごぼうのうま煮 じゃがいもの洋風煮	白粥 スペイン風オムレツ 春雨サラダ		
昼食	御飯 ハンバーグ (ソース) 付) チンゲン菜 大根の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え お吸い物 (とろろ昆布)	御飯 牛肉の七味焼き 付) ほうれん草 がんもの煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 (里芋)	御飯 きせ豆腐 付) 菜の花 ふきと揚げのたいたん みそ汁 (じゃが芋) フルーツ (白桃缶)	御飯 酢鶏風 冬瓜の煮物 みそ汁 (ソフト) フルーツ (バナナ)	御飯 メヌケの酒蒸し ひじき煮 胡瓜とツナの酢の物 みそ汁 (なめこ)		
夕食	衣笠井 明石焼き風 しろなのツナ和え みそ汁 (かにかま)	御飯 魚のムニエル 付) インゲン おくら和え物 みそ汁 (玉ねぎ) フルーツ (みかん缶)	ゆかりのおにぎり 焼きそば カニ焼売 しろ菜の和風ドレ和え みそ汁 (ほうれん草)	御飯 えびの卵とじ (生姜風味) 長芋の煮物 キクナの洋風和え みそ汁 (巻麴)	御飯 回鍋肉 豆腐の中華煮 みそ汁 (白菜、あげ) フルーツ (フルーツカクテル缶)		

10月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						茶粥 白菜と厚揚げの煮物 ほうれん草コーンバター炒め	レーズンペストリー プリン ヤクルト
昼食						ちらし寿司 (かにかま) 長芋と豚肉の炒め物 インゲンのマヨ醤油和え わかめスープ	御飯 鶏肉の甘辛煮 青菜のソテー みそ汁 (はんぺん) フルーツ (黄桃缶)
夕食						御飯 ミンチカツ 付) きのこソテー キャベツのサラダ みそ汁 (玉ねぎ) フルーツ (みかん缶)	御飯 白身魚の香味がけ 付) ブロッコリー・玉ねぎ 大豆トマト煮 胡瓜の和え物 みそ汁 (白菜)
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	白粥 鶏肉と大根の煮物 スパゲティサラダ	茶粥 キャベツと豚肉のやわらかソテー 人参きんぴら	エッグパン 果汁ゼリー ヤクルト	白粥 ポイルウインナー かぼちゃサラダ	茶粥 つみれと野菜のスープ煮 さつまいものサラダ	白粥 ハムポテトカレー 菜の花のごま和え	塩パニラ 6p チーズ+代 6 ヤクルト
昼食	御飯 魚のタルタル焼き 付) ほうれん草 茄子の含め煮 しらすの和え物 みそ汁 (ほうれん草)	御飯 カレーコロケ 付) ビーマン しる菜の和風ドレ和え みそ汁 (小松菜) フルーツ (りんご缶)	さつま芋ごはん サワラの吹き寄せあん 白菜とシメジの和え物 具沢山すまし汁 フルーツ (洋梨缶)	御飯 鶏じゃが 茄子のえびあんかけ インゲンの和え物 みそ汁 (エリンギ)	ゆかりのおにぎり 醤油ラーメン 焼き餃子 フルーツ (バナナ)	御飯 カレイの磯辺焼き 付) カリフラワー だし巻 ツナサラダ みそ汁 (なす)	御飯 豆腐ハンバーグの和風あん さつま芋レモン煮 青梗菜の和え物 みそ汁 (わかめ)
夕食	御飯 温しゃぶ れんこんの煮物 みそ汁 (わかめ) フルーツ (バナナ)	御飯 ホキの煮付 付) 共煮 里芋 炒り豆腐 ぬた和え みそ汁 (はんぺん)	御飯 牛血 金時豆 (うずら豆) 甘煮500g 野菜サラダ みそ汁 (白菜、あげ)	御飯 タラの味噌マヨネーズ焼き 付) カリフラワー さつま揚げの煮物 ハムサラダ みそ汁 (わかめ)	御飯 白身魚のボン酢がけ ササミとブロッコリーの炒め物 なめ茸和え みそ汁 (玉ねぎ)	御飯 ロールキャベツ 竹の子おかか煮 みそ汁 (小松菜、かにかま) ヨーグルト	御飯 鶏肉のおろしがけ ひじき煮 みそ汁 (ふ、あげ) フルーツ (バナナ)
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	茶粥 スペイン風オムレツ マカロニサラダ	白粥 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツとハムのトマト煮	とろけるマヨチーズパン プリン ヤクルト	茶粥 オムレツ スパゲティサラダ	白粥 ジャーマンポテト ちくわの煮物	茶粥 里芋鶏そぼろ煮 春菊のお浸し	きなこクリームサンド 果汁ゼリー ヤクルト
昼食	御飯 豚肉の塩麹炒め 長芋の煮物 みそ汁 (ほうれん草) フルーツ (みかん缶)	ひじきご飯 卵とじうどん 南瓜煮 ラ・フランスゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き 付) 白菜の和え物 ほうれん草のドレ和え みそ汁 (じゃがいも、わかめ) フルーツ (バナナ)	御飯 カレイの漬け焼き 付) キクナのおかか和え 春雨の鶏そぼろ炒め 青梗菜のわさび和え みそ汁 (なめこ)	御飯 白身魚の焼き浸し 付) ブロッコリー 季節のしんじょう みそ汁 (玉ねぎ、卵) フルーツ (マンゴー缶)	御飯 豚肉の生姜炒め 炒り豆腐 菜の花のゆず和え みそ汁 (里芋)	御飯 チキンのトマト煮 小松菜のサラダ 卵豆腐 みそ汁 (ほうれん草)
夕食	御飯 アジの照り焼き 付) ほうれん草ソテー 湯葉の野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁 (玉ねぎ)	御飯 肉団子と野菜のたいたん 卵の花 カリフラワーのサラダ みそ汁 (わかめ)	御飯 赤魚の西京焼き 付) 菜の花 じゃが芋の煮物 コールスローサラダ みそ汁 (玉ねぎ)	御飯 ポトフ (ボーク) しらすの和え物 フルーツ (洋梨缶)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付) カリフラワー 野菜大豆煮 胡瓜の酢の物 みそ汁 (ソフト)	御飯 魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう みそ汁 (白菜、かにかま) フルーツ (バナナ)	御飯 ホッケの塩焼き 付) キャベツ 肉焼売 ほうれん草のお浸し みそ汁 (巻麴)