

令和 7年 10月分 献立予定表

月	火	木	金	土
		2日 (546kcal 塩分2.4g)	3日 (530kcal 塩分3.0g)	4日 (536kcal 塩分3.2g)
		魚の塩焼き 煮物 漬物・豚汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	蓮根のはさみ焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物
6日 (520kcal 塩分3.0g)	7日 (531kcal 塩分2.5g)	9日 (540kcal 塩分3.2g)	10日 (510kcal 塩分2.8g)	11日 (537kcal 塩分2.5g)
魚の蒲焼 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚の酒蒸し 炒め物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	回鍋肉 サラダ 漬物・スープ 果物	親子蒸し 甘味噌かけ 漬物・お吸い物 果物	チキンカレー サラダ 漬物・スープ 果物
13日 (514kcal 塩分3.6g)	14日 (543kcal 塩分2.5g)	16日 (542kcal 塩分1.3g)	17日 (526kcal 塩分2.9g)	17日 (526kcal 塩分2.9g)
麻婆豆腐 サラダ 漬物・スープ 果物	親子丼 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚のムニエル 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚のマヨみそ焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	魚と豆腐の炒め物 煮物 漬物・味噌汁 果物
20日 (534kcal 塩分2.4g)	21日 (540kcal 塩分1.9g)	23日 (533kcal 塩分3.3g)	24日 (534kcal 塩分2.9g)	25日 (432kcal 塩分3.3g)
★おもてなし★ 行楽弁当 デザート・味噌汁 	煮込みハンバーグ サラダ 漬物・スープ 果物	梅しそロールささみカツ 卵とじ 漬物・味噌汁 果物	魚の南部焼き 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚の甘酒焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物
27日 (536kcal 塩分3.1g)	28日 (531kcal 塩分2.2g)	30日 (527kcal 塩分2.5g)	31日 (509kcal 塩分3.3g)	
白身魚のグリル サラダ 漬物・スープ ヨーグルト	魚の味噌煮 酢の物 漬物・かきたま汁 果物	きのこそばろ丼 サラダ 漬物・味噌汁 果物	鶏と舞茸のクリーム煮 和え物 漬物・味噌汁 果物	

さつまいも・かぼちゃ・きのこ類などの秋の食材は、免疫力向上に役立つだけでなく、腸内環境を整えたり

粘膜を保護したりする効果があります。夏の疲れを回復させ、冬に備える体作りにも役立ちます。

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。