

# 2025年 10月 献立表



| 日  | 20             |                                      | 21           |                                      | 22  | 23            |                                     | 24           |                           |
|----|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-----|---------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------|
|    | 月              |                                      | 火            |                                      | 水   | 木             |                                     | 金            |                           |
| 区分 | 献立名            | 食品名                                  | 献立名          | 食品名                                  |     | 献立名           | 食品名                                 | 献立名          | 食品名                       |
| 昼食 | つるるん<br>中華炒め   | 豚肉・生姜・豆腐<br>人参・もやし<br>干椎茸・春雨<br>ピーマン | 肉じゃが         | 牛肉・じゃが芋<br>人参・玉葱・しらたき<br>生椎茸・グリーンピース | お休み | きつねわかめ<br>うどん | うどん・油揚げ<br>若布・玉葱・赤板<br>天かす・細葱       | 魚の<br>味噌漬け焼き | カレー<br>山芋・餅巾着<br>絹さや      |
|    | シュウマイ          | シュウマイ<br>レタス                         | 野菜ソテー        | ベーコン・キャベツ<br>人参・コーン                  |     | 肉豆腐           | 牛肉・焼き豆腐<br>玉葱・人参<br>エリンギ<br>グリーンピース | きんぴら         | 蓮根・人参<br>天ぷら              |
|    | チンゲン菜<br>の中華和え | チンゲン菜<br>パプリカ・コーン                    | ごま酢<br>和え    | もやし・小松菜<br>パプリカ・ツナ<br>すりごま           |     | 青菜の<br>ごま和え   | ほうれん草<br>もやし・人参<br>すりごま             | 大根サラダ        | 大根・胡瓜・コーン<br>ツナ缶・貝割れ      |
|    | 野菜スープ          | 玉葱・人参<br>エノキ・白ごま                     | そうめん汁        | そうめん・しめじ<br>玉葱・細葱                    |     | おにぎり          | 米・ゆかり                               | けんちん汁        | 鶏肉・油揚げ<br>ごぼう・玉葱<br>人参・細葱 |
|    | 玄米入りご<br>飯フルーツ |                                      | 十六穀米<br>フルーツ |                                      |     | フルーツ          |                                     | 麦ご飯<br>フルーツ  | 米・押麦                      |

※献立・食品名については、都合により変更になる場合がありますことをご了承ください。

