

いつき 2025年10月献立表(前半)※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー (kcal)	魚	エネルギー (kcal)	丼物	エネルギー (kcal)	ルウ物	エネルギー (kcal)	麺類	エネルギー (kcal)
1	水	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	584	鯖の竜田揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	628	親子丼 かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え 汁物 フルーツ	555	肉団子のシチュー かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	673	わかめうどん かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	412
2	木	鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	701	白身魚の菜種焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	629	麻婆春雨丼 ほうれん草のソテー マカロニサラダ 汁物 フルーツ	626	カレーライス ほうれん草のソテー マカロニサラダ 汁物 フルーツ	688	味噌ラーメン ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	560
3	金	肉団子のみぞれあん ナスの田舎煮 ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	649	鯖のかば焼き ナスの田舎煮 ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	584	豚丼 ナスの田舎煮 ひじきサラダ 汁物 フルーツ	590	カレーライス ナスの田舎煮 ひじきサラダ 汁物 フルーツ	639	たぬきしめん ナスの田舎煮 ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	457
4	土	豚肉のオイスター炒め れんこんの煮物 チンゲンサイのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	524	めばるの更紗蒸し れんこんの煮物 チンゲンサイのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	455	木の葉丼 れんこんの煮物 チンゲンサイのあえ物 汁物 フルーツ	484	カレーライス れんこんの煮物 チンゲンサイのあえ物 汁物 フルーツ	573	なめこおろしにゆう麺 れんこんの煮物 チンゲンサイのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	438
6	月	からあげ 切り干し大根煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	640	カレイの味噌焼き 切り干し大根煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	475	たまご丼 切り干し大根煮 小松菜のなめ茸和え 汁物 漬物	484	クリームシチュー 切り干し大根煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	592	五目そば 切り干し大根煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 漬物	426
7	火	そぼろ丼 里芋の煮ころがし わかめの生姜和え ご飯 汁物 漬物	538	タラの野菜あんかけ 里芋の煮ころがし わかめの生姜和え ご飯 汁物 漬物	529	中華丼 里芋の煮ころがし わかめの生姜和え 汁物 漬物	490	クリームシチュー 里芋の煮ころがし わかめの生姜和え ご飯 汁物 漬物	582	塩焼きそば 里芋の煮ころがし わかめの生姜和え ご飯 汁物 漬物	514
8	水	牛肉じゃが 麩の卵とじ キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	641	赤魚のつけ焼き 麩の卵とじ キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	461	豚丼 麩の卵とじ キャベツの浅漬け風 汁物 漬物	540	クリームシチュー 麩の卵とじ キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	599	カレーうどん 麩の卵とじ キャベツの浅漬け風 ご飯 漬物	450
9	木	豚肉と白菜の旨煮 れんこんの甘辛炒め インゲンのおかか和え ご飯 汁物 漬物	553	鯖の幽庵焼き れんこんの甘辛炒め インゲンのおかか和え ご飯 汁物 漬物	561	はいから丼 れんこんの甘辛炒め インゲンのおかか和え 汁物 漬物	532	ハヤシライス れんこんの甘辛炒め インゲンのおかか和え 汁物 漬物	621	鶏ごぼうきしめん れんこんの甘辛炒め インゲンのおかか和え ご飯 漬物	457
10	金	鶏肉の照り焼き のりじゃが ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 汁物 漬物	663	鯖の味噌煮 のりじゃが ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 汁物 漬物	647	麻婆丼 のりじゃが ブロッコリーのごまマヨ和え 汁物 漬物	587	ハヤシライス のりじゃが ブロッコリーのごまマヨ和え 汁物 漬物	702	中華風にゆう麺 のりじゃが ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 漬物	531
11	土	肉団子の旨煮 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 漬物	610	白身魚の天ぷら 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 漬物	553	焼肉丼 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え 汁物 漬物	593	ハヤシライス 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え 汁物 漬物	619	明太子パスタ 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 漬物	535
13	月	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	558	鯖のみりん焼き がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	539	ビビンバ丼 がんもの煮物 わかめの酢の物 汁物 フルーツ	676	シーフードカレー がんもの煮物 わかめの酢の物 汁物 フルーツ	602	とんこつラーメン がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 フルーツ	451
14	火	牛すき煮 小松菜のおかか炒め もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	583	鯖の塩焼き 小松菜のおかか炒め もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	519	麻婆春雨丼 小松菜のおかか炒め もやしのあえ物 汁物 フルーツ	478	シーフードカレー 小松菜のおかか炒め もやしのあえ物 汁物 フルーツ	565	きのこあんかけうどん 小松菜のおかか炒め もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	407
15	水	鶏肉のゆず焼き 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	569	しらす丼 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	438	衣笠丼 白菜の煮浸し にんじんサラダ 汁物 フルーツ	531	シーフードカレー 白菜の煮浸し にんじんサラダ 汁物 フルーツ	585	焼きそば 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	451