

令和7年 10月 さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
《厨房からの一言メモ》 秋の味覚・秋の旬の野菜について 秋の味覚として親しまれている野菜には南瓜・さつま芋・れんこん・茄子などがあります。 ハリがあるものや、ふっくらとしたものが美味しいと言われています。 秋野菜には夏の暑さから身体を回復させるために必要なビタミンやミネラル、冬に向けてエネルギーを蓄える為に必要な糖質、腸内環境を整えるために必要な食物繊維などが豊富に含まれています。 旬の野菜を旬の美味しい季節に色々な料理に取り入れて味わいましょう♪		1日	2日	3日
		* 豚肉とエリンギのケチャップ炒め * さつま芋のレモン煮 * 梅干し * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 485	* 鶏の照り焼き * じゃが芋炒め、てまり串 * もやしとツナの和え物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 478	* 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ * ほうれん草の胡桃和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 472
6日	7日	8日	9日	10日
* ソイの蒲焼き * 肉団子 * イカと大根の煮物 * アスパラのおかか和え * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 428	* ホタテとチンゲン菜のオイスター炒め * 肉焼売 * なめたけ * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 425	* 天むす * 煮味噌、焼き半平 * 三色ピーマンのかか佃煮和え * フルーツ * 吸い物 エネルギー(kcal) 458	* 鶏のにんにく焼き * 春巻き * じゃが芋と半平の煮物 * トマトの和風和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 476	* ホッケの塩焼き * 湯葉飛龍頭 * 茄子とあさりのわさび和え * 糸昆布の煮物 * コーンマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 442
13日	14日	15日	16日	17日
* オムライス * ロールキャベツの煮物 * キャロットラペ * フルーツ * コンソメスープ エネルギー(kcal) 477	* 豚の生姜焼き * 白和え、寒天ゼリー * きのことなるとの煮物 * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 479	* 鶏のみりん焼き * だし巻き玉子 * ごぼうの味噌煮 * 胡瓜とみょうがの酢の物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 502	* 白身魚の包み焼き * さつま芋のサラダ * 枝豆 * 菜飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 488	* 赤魚の利休焼き * つくね串 * 高野豆腐の煮物 * きのこの海苔和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 480
20日	21日	22日	23日	24日
* シロガネダラの柚子胡椒焼き、粉ふき芋 * ミートボール * けんちん煮 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 436	* 豚のネギ焼き * 茄子と胡瓜の辛子和え * ゴボウサラダ * ひじきの煮物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 506	* しいらの生姜煮 * 野菜としんじょうの煮物 * 春雨のゴマドレ和え * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 439	* マスの胡麻焼き * もやしのゆかり和え * ベビーチーズ * 白半平の煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 439	* 八宝菜 * さくら焼売 * 金山寺味噌 * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 509
27日	28日	29日	30日	31日
* ひき肉と茄子の甘辛炒め * 長芋のレモン煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 451	* 関東煮 * 焼きビーフン * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 476	* ホキの磯辺焼き * ふきとアゲの煮物 * たまご豆腐 * コーンマヨ和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 467	* 豆腐ステーキの甘酢あんかけ * 長芋短冊揚げ * 人参しりしり * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 436	* 鰯の幽庵焼き * 南瓜コロッケ * 長芋のめんつゆ炒め * ぜんまいのおかか和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 429

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
 ※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
 ※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください