

2026

10 月献立表

つくしの里 長野南

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
昼	 10月			やわらかひれかつ 五目ひじき 菜花ごまドレ和え	サゴシ漬け焼き 炒り豆腐 もやしナムル	ねぎだれ焼き鳥 ほうれん草ツナサラダ ブロッコリーソテー	休
夕				赤魚西京漬け じゃがツナがんも きのこバター炒め	豚しゃぶみぞれあん 青菜サラダ 切干大根煮	サバ塩焼き 五目豆 いんげんとひじきのごまあえ	休
	5	6	7	8	9	10	
昼	焼き餃子 中華サラダ ちくわナムル	メバル煮つけ 青菜白和え わかめソテー	チキン照り焼き スパゲッティサラダ 切干大根ごま酢和え	タラチーズ焼き 揚げなすそぼろあん きのこマリネ	生姜焼き さつま煮 キャベツ酢漬け	ホッケ塩焼き にら玉 カレー粉ふきいも	休
夕	ホキピカタ ナポリタン オクラとえのきのポン酢和え	ハンバーグきのこソース キャベツごま味噌和え ほうれん草おひたし	アジ塩こうじ漬け 厚揚げチリソース もやしソテー	ひじきと野菜の豆腐揚げ 焼肉サラダ 小松菜煮びたし	チキンカレー 磯香サラダ ブロッコリーごま和え	豚肉となすの香味醤油 卵サラダ 土佐キャベツ	休
	12	13	14	15	16	17	
昼	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 切干大根サラダ	ハムカツ かぼちゃ甘辛煮 オクラとちくわのポン酢和え	カレイごまだれ 車麩煮物 きのこ香味和え	豚しゃぶ マカロニサラダ ブロッコリー塩昆布	赤魚バター醤油 厚揚げトマト煮 3色おひたし	焼肉 もやしカレーサラダ ひじき煮	休
夕	親子煮 五目ひじき 菜花めた	ブリパン粉焼き ブロッコリーサラダ キャベツとツナのわさび醤油	回鍋肉 里いもゆず味噌がけ オクラおかか和え	サバ味噌煮 切干大根はりはり漬け 青菜ソテー	チキン彩り焼き 炒り豆腐 菜花からし和え	サワラねぎソース 麻婆春雨 さつまいも甘煮	休
	19	20	21	22	23	24	
昼	ミートボールトマト煮 菜の花サラダ いんげんソテー	タラピカタ バンバンジー 昆布豆	鶏肉パン粉焼き グリーンサラダ わかめとえのきの生姜和え	サワラ幽庵焼き 厚揚げ煮物 かぼちゃマッシュ	チーズと大葉の竜田揚げ 焼きそば 切干大根ごま酢和え	アジ塩こうじ漬け 卵の花 はんぺんめた	休
夕	アジ梅しそフライ 肉じゃが ブロッコリーマヨ和え	豚丼 切干大根ツナサラダ ほうれん草おひたし	メバル西京焼き 麩の卵とじ ごぼうサラダ	キーマカレー コールスローサラダ いんげんグラッセ	肉団子酢豚風 ほうれん草と大豆のサラダ キャベツ塩昆布	鶏のちゃんちゃん焼き かぼちゃごま和え いんげん甘辛煮	休
	26	27	28	29	30	31	
昼	あんかけ焼売 さつまいもサラダ ごま酢キャベツ	豚肉と筍の味噌炒め がんも煮物 わかめサラダ	サバ塩焼き ポークビーンズ 酢の物	チキントマト煮 ポテトサラダ ほうれん草おかか和え	豚肉甘辛ソース ミモザサラダ 五目豆	コロケ コリアンひじき いんげんごま和え	休
夕	鶏肉ごま味噌焼き 里いも煮物 ねぎと卵のオイスター	赤魚煮つけ 菜花と蒸し鶏のからし和え 金平ごぼう	ポークカレー あんかけブロッコリー さっぱりひじき	アジ醤油もろみ漬け 厚揚げ中華炒め きのこ佃煮	天津 五目きんぴら のりナムル	マス塩焼き ウイナーソテー 切干大根煮	休