

2026

10 月献立表

つくしの里 大豆島

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
昼	※材料仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。			メルルーサムニエル 野菜のコンソメ煮 切干大根サラダ	生姜焼き ポテトサラダ ひじき煮	アジ塩焼き 揚げ豆腐そぼろあん れんこんきんぴら	かぼちゃコロッケ 野菜炒め ブロッコリーごま和え
タ				酢鶏 春雨中華サラダ 小松菜ナムル	アジ奄田揚げ 厚揚げ煮物 キャベツ酢漬け	豚丼 さつまいもサラダ 青菜おひたし	サワラ幽庵焼き さつま煮 わかめとかにかまの Mayo サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
昼	ブリ味噌煮 大根と油揚げの炒め煮 大学かぼちゃ	ささみそフライ 高野卵とじ 青菜えのき和え	海鮮焼売 麻婆春雨 ちくわナムル	ハムカツ ツナサラダ いんげんソテー	アジ山椒焼き チャンプルー ブロッコリー塩昆布和え	豚肉ときのこのおろしポン酢 かぼちゃサラダ 小松菜煮びたし	タラチーズ焼き じゃがいもカレー炒め セロリサラダ
タ	鶏チリ グリーンサラダ きのこ佃煮	赤魚バター醤油 厚揚げキノコオイスター炒め ブロッコリーマヨ和え	チキン照り焼き がんと野菜あんかけ ほうれん草ごま和え	ホッケ塩焼き 鶏大根 小松菜と卵の中華炒め	鶏天 五目ひじき ほうれん草からし和え	ブリ照り焼き 磯部揚げ 切干大根煮	親子煮 里芋ゆずみそがけ 土佐キャベツ
	12	13	14	15	16	17	18
昼	煮込みハンバーグ 切り干し大根洋風サラダ ポテトフライ	カレイ煮つけ 豚肉れんこん炒め いんげんごま和え	チキンステーキ ビーンズサラダ ブロッコリーソテー	メバル野菜あんかけ 麩の卵とじ 小松菜おひたし	天津 中華サラダ 大学いも	マスマヨ焼き 鶏ごぼう キャベツ煮浸し	キーマカレー えびとブロッコリーのサラダ わかめソテー
タ	イカフライ 里芋そぼろあん キャベツおひたし	肉団子 春雨サラダ もやしナムル	白身魚天ぷら かぼちゃ甘辛煮 ほうれん草ときのこのポン酢和え	ポークチャップ スパゲッティサラダ グラッセ	サゴシ西京焼き かぼちゃそぼろあん ごぼうサラダ	回鍋肉 高野煮物 青菜梅和え	タラ南蛮 中華風炒り豆腐 ほうれん草おひたし
	19	20	21	22	23	24	25
昼	ホキ磯部揚げ 切干大根はりはり漬け さつまいも甘辛煮	チキン彩り焼き マカロニサラダ ブロッコリーおひたし	鮭フライ 厚揚げトマト煮 粉ふきいも	焼き餃子 塩やきそば 大根とツナのわさび醤油和え	ブリ漬け焼き 高野揚げ煮 青菜ごま和え	春巻き 五目ビーフン ツナキャベツ	アジ唐揚げ チャプチェ ブロッコリーおかか和え
タ	肉じゃが きのこ白和え 青菜からし和え	メバルみそ漬け 根菜旨煮 キャベツ塩昆布	和風ロールキャベツ ほうれん草と大豆のサラダ きのこソテー	カレイごまだれ 揚げじゃが煮 金平ごぼう	チキンカツ 卵サラダ もやしソテー	赤魚揚げ煮 麻婆大根 わかめサラダ	チキンカレー ほうれん草ツナサラダ きのこマリネ
	26	27	28	29	30	31	
昼	焼肉 里芋煮物 のりナムル	エビフライ ナポリタン コールスローサラダ	豆腐ハンバーグ 八宝菜 大根サラダ	ホキピカタ コンソメキャベツ 切干大根ツナサラダ	麻婆豆腐 かぼちゃごま和え 白菜塩昆布	シルバーカレーニエル 鶏のトマト煮 セロリソテー	
タ	メルルーサフリッター きのこじゃがバター炒め ブロッコリーハムサラダ	おでん 焼肉サラダ なめ茸和え	ブリパン粉焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ	鶏唐揚げ 青菜白和え 金平大根	アジフライ 車麩煮物 ほうれん草えのき和え	きのこシチュー ほうれん草ツナ和え かぼちゃマッシュ	