

2025年10月 献立表

株式会社雄善フーズ

TEL 080-6965-6673 / FAX 0836-55-5358

	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5日
朝			ブレーンオムレツ ピーマンと竹輪炒め 味噌汁	厚揚げの照り焼き 小松菜人参ナムル 味噌汁	豆腐のひき肉あんかけ 胡瓜ともずくの酢の物 味噌汁	マカロニウィンナー炒め ほうれん草のツナ和え 味噌汁	カニカマ豆腐キャベツ炒め 野菜炒め 味噌汁
			12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
			1128.93.32	1637.910.51.9	1389.45.11.7	1779.311.22.1	1356.86.71.8
昼			魚の照り焼き だけのこの炒り煮 清汁	豚の生姜焼き ポテトサラダ けんちん汁	魚の和風ソース 中華春雨サラダ コンソメスープ	チキンソテー〜トマトクリーム〜 ささみとキュウリの胡麻和え 清汁	魚のハーブオイル漬け焼き 白和え 味噌汁
			12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
			26719.813.93	32117.920.52.2	29418.814.62.6	26424.516.82.3	32220.322.42.2
タ			豚大根こんにゃく煮 ブロッコリーとカニカマのごま和え 味噌汁	魚の山椒みそ焼き 炊き合わせ かき玉汁	じゃがいもと鶏のカレー煮 がんもとし小松菜のトロみ煮 清汁	魚の甘辛ネギごまソース 南瓜の豚肉あんかけ 味噌汁	ミートボール甘酢あんかけ ふきと油揚げの煮物 清汁
			12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
			37216.419.22.6	27321.9112.8	29517.618.82.9	34820.216.92.5	29612.716.93.3
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	ジャーマンポテト 小松菜そぼろ 味噌汁	大豆の煮物 スナッフえんどうとベーコン炒め 味噌汁	チンゲン菜の洋風チーズ炒め 小松菜人参もやし胡麻和え 味噌汁	海苔マヨ竹輪 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ささみといんげんのソテー 里芋と豚肉の煮物 味噌汁	魚肉ソーセージのフリッター チンゲン菜とツナ炒め 味噌汁	ひき肉と豆腐のにら炒め 三色なます 味噌汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	1817.111.11.9	1518.27.32	12112.46.72	1347.86.12.2	16613.77.11.9	1617.47.82	1498.35.51.8
昼	チキンソテーネギ塩しモンだれ 野菜のわさびしょうゆ和え 若竹汁	魚のソテー ほうれん草ソース かに玉とキャベツのマカロニサラダ 味噌汁	のり塩チーズチキン ささみと胡瓜の梅肉和え 清汁	フィッシュアンドチップス えびとブロッコリーのサラダ 味噌汁	牛丼 ブロッコリーいんげんのサラダ 味噌汁	魚の塩焼き 肉じゃが 沢煮焼	豚みそ漬け柚子風味 ピーマンとささみのおかか和え 清汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	25616.216.32.8	35420.820.63	2392015.22.1	34721.818.22	33911.8243	25320.213.42.3	30421.918.72.8
タ	トンテキ しらたきと人参の金平 味噌汁	豚肉と焼き豆腐煮 ピーマンとじゃが芋の中華炒め 中華スープ	魚のみぞれあんかけ 厚揚げいんげん煮 豚汁	豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 清汁	魚のバター醤油焼き 小松菜の塩昆布ツナ和え 春雨スープ	鶏肉のしそ味噌焼き 茄子の中華だれ 味噌汁	魚のみそネーズソース 厚揚げの煮物 味噌汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	28916.818.32.4	28313.119.81.9	37624.120.92.7	2832012.72.6	25119.913.12.3	3171420.72.9	27820.516.72.6
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	焼魚 小松菜と人参のおかか和え 味噌汁	キャベツとウィンナーソテー ひじき煮 味噌汁	肉団子のケチャップ煮 ほうれん草ときのこのお浸し 味噌汁	厚揚げと高菜の卵炒め じゃがいものめんとつゆバター煮 味噌汁	高野豆腐の卵とし オクラおろし和え 味噌汁	ひじきとさつま揚げの煮物 ウィンナーとピーマン炒め 味噌汁	小松菜チャンプルー 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	1079.54.81.9	1806.99.72.1	1548.46.12.2	1738.59.42.3	14710.971.9	1475.582.3	17410.911.12.4
昼	チキンチャップ 里芋とイカの煮物 味噌汁	鶏肉の南蛮漬け じゃがいもと挽肉のオイスター炒め 味噌汁	魚の煮付け かぼちゃの和風マリネ 清汁	鶏肉のコーンクリーム煮 切干大根のサラダ エビとミックスベジタブルのスープ	魚のネギボン酢 里芋のスタミナ炒め 中華スープ	照りみそチキン さつま芋と豚肉の甘酢炒め 清汁	魚の甘酢照り焼き ブルコギ 清汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	29118.612.32.7	35218.922.22.9	22517.410.31.8	29920.814.32.3	32820.616.73.1	36517.719.92.8	29720.615.23.1
タ	豚肉の生姜おろしあんかけ チンゲン菜とハムのクリーム煮 中華スープ	魚のガーリック醤油ソース 蒸し鶏サラダ ほうれん草の中華スープ	肉巻きポテト 大根の中華そぼろあん 味噌汁	魚の揚げ煮 ニラもやしあんかけ 味噌汁	焼きそば フライ わかめスープ	魚グリル〜粒マスタードソース〜 大根のそぼろ炒め 味噌汁	豚肉とキャベツの甘辛味噌炒め じゃが芋とインゲンのツナ和え コンソメスープ
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	31820.2172.7	22123.17.72.5	40120.422.22.5	30219.117.32.5	57518.925.94.6	26019.913.92.6	30516.917.32.7
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	じゃが芋とハムのパジル炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	チンゲン菜とカニカマの旨和え 厚揚げこんにゃくおかか和え 味噌汁	ベーコンと野菜のソテー いんげんとしじゃが芋のオイスター炒め 味噌汁	ツナとキャベツの和え物 高野豆腐の煮物 味噌汁	大根とイカの煮物 ブロッコリーとハムソテー 味噌汁	厚揚げのごまみそ和え オクラのおかか和え 味噌汁	ひじきの白和え ハムと小松菜のソテー 味噌汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	10311.93.81.9	1468.49.12.1	1526.78.92.1	1358.55.41.9	135105.12.2	1428.47.11.7	17211.39.51.9
昼	香ばし揚げ鶏 春菊と竹輪の和え物 けんちん汁	魚の竜田揚げ チンゲン菜と豆腐のトロ煮 味噌汁	トンカツ 白菜と豆腐のトロ煮 清汁	魚のオーロラソース 小松菜とささみの塩炒め トマトスープ	つくねの梅しょうゆ焼き 竹輪と胡瓜の和え物 清汁	魚のレモン醤油ソテー ビーフン高菜炒め 白菜とベーコンのスープ	鶏天 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	30617.119.42.4	30921.815.12.4	31824.318.52.2	34623.122.12.1	22912.19.43.2	27120.7102.4	32717.721.92.8
タ	きのこクリームチキン 小松菜と油揚げの煮浸し 清汁	肉団子のトマト煮 南瓜サラダ 味噌汁	魚のカレー煮 野菜炒め 味噌汁	餃子 じゃがいもの塩昆布マヨサラダ 味噌汁	魚のフライタルタルソース 茄子の煮浸し ミックスベジタブルのスープ	豚バラ大根 とろみ野菜炒め 味噌汁	魚の野菜あんかけ じゃが芋と人参の金平 ジンジャースープ
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩
	31319.521.62.4	30611.316.32.9	30923.619.73	2769.117.42	36519.623.42	33913.924.52.6	2861915.42.9
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	焼き豆腐の煮物 ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	肉団子のクリーム煮 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	いんげんのピーナツ和え ウィンナーとキャベツのソテー 味噌汁	さつま芋サラダ いんげんとツナの煮物 味噌汁	竹輪と野菜のごま炒め 里芋こんにゃくの照り煮 味噌汁		
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩		
	1418.76.71.9	1738.37.12.2	166711.21.9	1817.47.11.7	1185.31.92.2		
昼	クリームシチュー 卵の花 胡瓜モズク	魚のポテサラ焼き コールスローサラダ ささみとニラのスープ	さつまいもと豚肉の甘辛 ひじきの炒り豆腐 味噌汁	魚の西京焼き 肉野菜炒め 味噌汁	ハンバーグ 南瓜サラダ ミネストローネ		
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩		
	32414.116.82.8	29122.718.12.5	32419.214.82.7	29222.115.42.5	34012.521.72.4		
タ	豚肉のわさびしょうゆ焼き ニラ豚もやし炒め 味噌汁	名古屋チキン 3色ナムル 味噌汁	魚の煮付け 小松菜と厚揚げの含め煮 清汁	鶏肉とほうれん草のソテー かにかま豆腐のお焼き 清汁	魚のごまみりん漬け 大根の中華あん 味噌汁		
	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩	12糖質たんぱく質脂質食塩		
	30419.421.82.8	28116.514.82.3	25124.312.82.6	25218.416.12.2	28321.213.42.5		

※食材の入手等の関係で献立を変更することがあります