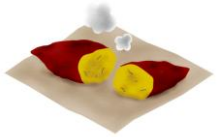
2026年　10月献立表

月	火	水	木	金	土
			1 ちらし寿司 清汁 わさびﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 497kcal　2.2g	2 ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 みぞれあん ｵｸﾗのおかか和え 542kcal　2.1g	3 ご飯 大根スープ 白身魚のﾄﾏﾄｿｰｽ 野菜サラダ 513kcal　1.8g
5 ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 522kcal　1.8g	6 ご飯 味噌汁 ささみの磯辺揚げ 辛子和え 523kcal　1.7g	7 炊き込みご飯 味噌汁 赤魚の柚香焼き 胡瓜の酢の物 473kcal　3.1g	8 ご飯 味噌汁 焼肉風 マカロニサラダ 564kcal　2.4g	9 ご飯 ミネストローネ エビフライ チキンサラダ 632kcal　2.3g	10 ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 520kcal　2.1g
12 お休み （スポーツの日）	13 ご飯 かき玉汁 鰆のねぎ味噌焼き 大根の旨煮 501kcal　1.9g	14 三色丼 味噌汁 キャベツのもみ漬け 513kcal　2.4g	15 ご飯 味噌汁 鯖の薬味焼き 豆苗の海苔和え 530kcal　2.3g	16 カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ 534kcal　3.3g	17 ミートソース スパゲッティ コーンスープ ブロッコリーの サラダ 560kcal　3.0g
19 ご飯 味噌汁 鰺の梅しそ照焼き 茄子の煮びたし 443kcal　3.2g	20 ご飯 味噌汁 かつとじ 白菜の梅おかか和え 551kcal　2.8g	21 ご飯 味噌汁 鮭のマリネ かぶの煮物 524kcal　2.0g	22 ご飯 味噌汁 鶏肉の葱ダレかけ 茄子と厚揚げの 炒め物 507kcal　2.3g	23 ご飯 味噌汁 鯖の梅干し煮 ｷｬﾍﾞﾂの胡麻ﾏﾖ和え 559kcal　2.7g	24 ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ ミモザサラダ 505kcal　2.5g
26 ご飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜の煮びたし 551kcal　2.2g	27 おかめうどん はんぺんの磯辺揚げ 471cal　3.7g	28 ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 521kcal　2.1g	29 ご飯 味噌汁 鶏肉の葱ダレかけ 茄子と厚揚げの 炒め物 513kcal　2,3g	30 照り焼き丼 味噌汁 きのこのおろし和え 490kcal　2.0g	31 ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ パスタサラダ 511kcal　2.1g

〇仕入れの関係上、献立が変わることがあります。
〇表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。

脇田整形外科　デイケアルーム