

献立表 2025年10月(ケアセンター栄町) ~カレーを食べて夏の疲れを吹き飛ばそう月間~

	月	火	水	木	金	土
			10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
昼食			ごはん 味噌汁（豆腐・葱） 鯖の生姜焼き 金平牛蒡 ほうれん草のしらす和え 果物（バナナ）	ソース焼きそば 中華スープ（わかめ・貝割れ） 春巻き 果物（マンゴー缶）	ごはん 味噌汁（えのき） 鰯の塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん 菜の花胡麻和え 黄桃ヨーグルト	ごはん コンソメスープ（キャベツ） ハンバーグデミソース マカロニソテー もやしの青じそドレ和え ぶどうゼリー
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
昼食	【十五夜】わかめごはん きのこ汁 鶏肉の唐揚げ キャベツとツナのサラダ ミニまんじゅう	野菜カレー コンソメスープ（玉葱） カリフラワーサラダ 果物（パイン缶）	ごはん 味噌汁（なめこ） 豚肉のブルコギ風 じゃが芋の煮っころがし 小松菜のお浸し 果物（洋梨缶）	ごはん 味噌汁（小松菜） チキン南蛮風 南瓜の煮物 オクラのめかぶ和え ミルクデザート（ピーチ）	ごはん 味噌汁（芋） 鰯の蒲焼風 ふきと竹輪の炒り煮 もやし中華和え 青りんごゼリー	かしわそば 茄子の甘味噌煮 果物（みかん缶）
	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
昼食	【スポーツの日】美唄風鶏飯 味噌汁（なめこ） フライ盛り合わせ（鮭・海老） オクラのだし和え フルーツカクテル	ごはん 味噌汁（揚げ茄子） 鯖の漬け焼き もやしの炒め物 いんげんと蒸し鶏の和え物 果物（白桃缶）	ごはん すまし汁（麩・葱） 鶏肉の胡麻味噌焼き 大根の炒り煮 ブロッコリーのくるみ和え ミルクデザート（いちご）	ごはん 味噌汁（芋） 海老かつの卵とし ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの梅風味和え 果物（バナナ）	ポークカレー コンソメスープ（白菜） カリフラワーのかにかま和え 果物（りんご缶）	ごはん 味噌汁（もやし） 鰯のパン粉焼き 塩麻婆豆腐 牛蒡サラダ オレンジゼリー
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
昼食	ごはん 味噌汁（高野豆腐・葱） 鯖の南蛮漬 冬瓜の煮物 青梗菜のごま風味和え ミルクデザート（バナナ）	ごはん 味噌汁（キャベツ） 鰯の塩麹マヨ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのフレンチドレ和え パインゼリー	シーフードカレー コンソメスープ（小松菜） もやしのサラダ 果物（みかん缶）	ごはん 味噌汁（みつば・揚げ） 鰯のみりん焼き 春雨中華炒め 春菊の辛子和え いちごゼリー	ごはん 味噌汁（卵） 照焼きハンバーグ 青梗菜と海老のソテー マカロニサラダ 果物（洋梨缶）	ごはん 味噌汁（芋） 豚肉のぽん酢生姜炒め ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え バナナヨーグルト
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
昼食	ごはん 味噌汁（麩・絹さや） 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮付け キャベツの塩昆布和え 果物（パイン缶）	きつねうどん 野菜焼売 果物（マンゴー缶）	ごはん 味噌汁（芋） 鰯の煮付け 絹厚揚げそぼろあんかけ ほうれん草と卵の和え物 ぶどうゼリー	チキンカツカレー コンソメスープ（チンゲン菜） ブロッコリーのサラダ 果物（黄桃缶） 	ごはん 味噌汁（高野豆腐） 鰯のおろしポン酢 牛蒡の炒め煮 オクラと長芋のサラダ 果物（バナナ）	

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。



COOP コープフーズ株式会社
SAPPORO



011-777-0111