

# 2025年 10月予定献立表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)											
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳	ご飯/パン だし巻き卵と南瓜煮 梅びしお カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン オムレツクリームソース たいみそ バナナ 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパイ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳											
<b>昼食</b>	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し ぶどうゼリー	ご飯 鱈の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング											
<b>夕食</b>	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしナムル ヨーグルト	ご飯 かれの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ いちごムース	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しる菜和え 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の塩焼焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ココアムース	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ピーチゼリー	ご飯 鱈の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー きなまんじゅ											
エネルギー (kcal)	2138	2001	2085	2178	2015	2043	2227											
たんぱく質 (g)	82.3	80.4	80.4	79.8	79.8	82.7	79.8											
脂質 (g)	55.5	53.8	49.5	57.3	41.1	45.9	62.2											
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)											
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛乳											
<b>昼食</b>	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 中華卵焼焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル											
<b>夕食</b>	ご飯 鱈の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え グレープゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 鱈のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え バナナムース	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え いちごゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 オレンジゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス											
エネルギー (kcal)	2159	2051	1957	2141	2015	1994	2085											
たんぱく質 (g)	81.8	80.7	81.7	82	81.8	81.2	81.5											
脂質 (g)	55.8	47.4	54.7	59.7	48.7	57.8	52.9											
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)											
<b>朝食</b>	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 たいみそ カットマンゴー 牛乳											
<b>昼食</b>	ご飯 キーマ風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 すまし汁 お好み焼き卵焼焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 かれの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	つけうどん(鶏) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト											
<b>夕食</b>	ご飯 鱈の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え 青りんごゼリー	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 お米のムース	ご飯 柳川卵卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え プリン	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ココアムース	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋ごまクリームドレッシング きなまんじゅ	<雑禁>蒸し鶏のネギソース 鱈の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋野菜いっぱいドレッシング ピーチゼリー											
エネルギー (kcal)	2343	2110	2075	2153	2111	2185	1904											
たんぱく質 (g)	78.1	80.6	79.3	80.9	79.1	78.5	79.4											
脂質 (g)	58.8	52.2	46.7	57.9	51.1	60.6	45.1											
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)											
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳											
<b>昼食</b>	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鱈の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 すき焼きコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんとソーセージのサラダ 小袋ごまクリームドレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物											
<b>夕食</b>	ご飯 鱈の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え いちごムース	ご飯 鱈の塩焼焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ごまプリン	ご飯 鱈の柚子香焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ バナナムース	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ グレープゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え いちごゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え たまご豆腐											
エネルギー (kcal)	2174	2126	2137	2117	2149	2169	2156											
たんぱく質 (g)	80.9	81.9	80.7	80.2	80.2	76.5	81.7											
脂質 (g)	62.8	60.4	56.6	51.3	50.6	50.7	63.5											
	29日(水)	30日(木)	31日(金)	【10月の予定】			脂質のとり過ぎに注意しましょう											
<b>朝食</b>	ご飯/パン スクランブルエッグ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	15日(水) 手作りおやつ 大学芋を提供します。			脂質は少なすぎても多すぎても適切ではありません。 適切な脂質の摂取は、脂質異常症や肥満を防ぎ、循環器 疾患や糖尿病のリスクを抑えます。 たとえば、豚肉ならトンカツよりはしゃぶしゃぶ、 野菜なら天ぷらよりも煮物などの工夫をすると脂質の 摂取を減らすことができます。											
<b>昼食</b>	ご飯 鱈の西京焼き 豆腐チャンブル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 ミートボールの甘酢あん しる菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	洋風ライス ハンチュドポーク 青梗菜のコンソメ煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ ハロウィンデザート	22日(水) 出張調理 かがやきユニットで行います♪														
<b>夕食</b>	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ヨーグルト	ご飯 鱈の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え オレンジゼリー	ご飯 かれの煮付け くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え ピーチゼリー	29日(水) 季節の和菓子 ねりきりを提供します♪														
エネルギー (kcal)	2083	2073	2165	検食当番は「さくらユニット」です。														
たんぱく質 (g)	80.4	78.3	78.7															
脂質 (g)	47.6	44.4	48.6	<table border="1"> <tr> <td>揚げ</td> <td>焼く</td> <td>煮る</td> <td>ゆでる</td> </tr> <tr> <td>揚げ</td> <td>約22kcal</td> <td>約13kcal</td> <td>約12kcal</td> </tr> <tr> <td>揚げ</td> <td>約10.3g</td> <td>約5.1g</td> <td>約4.7g</td> </tr> </table>				揚げ	焼く	煮る	ゆでる	揚げ	約22kcal	約13kcal	約12kcal	揚げ	約10.3g	約5.1g
揚げ	焼く	煮る	ゆでる															
揚げ	約22kcal	約13kcal	約12kcal															
揚げ	約10.3g	約5.1g	約4.7g															
10月平均	エネルギー (kcal)	2107	たんぱく質 (g)	80.4	脂質 (g)	53.3												