

特別養護老人ホーム 遊ぶる 2025年10月献立表

	日 9月28日	月 9月29日	火 9月30日	水 10月1日	木 10月2日	金 10月3日	土 10月4日
朝食	チョコカスタード なすのトマト煮 果物（キウイ） りんごジュース	ミニメロンパン カスタードロール ウインナーソーテ 牛乳	ライトワッサン レーズンロール さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） カフェオレ	丸ロール イエローロール ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 千切大根の煮物 にしんの煮付け	レーズンロール ミルクパン じゃが芋のカレーいため 果物（キウイ） ミルクティー	バターロール ショコラロール ごぼうサラダ 果物（桃缶） 牛乳
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ 杏仁フルーツ パンブキンスープ	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き 青梗菜の中華風煮浸し いんげんのごま和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 五目豆 ほうれん草と揚げの和え物 生麩と貝割れの吸物	栗ごはん カレイの香りづけ 里芋のそぼろ煮 アスパラの梅肉和え わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き きのご炒り豆腐 海藻の酢の物 大根と絹さやの吸物	ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの五目煮 春菊のお浸し 貝割れ大根と人参の味噌汁	牛丼 高野の炊き合わせ 小松菜のわさび和え はんぺんとわかめの吸物
夕食	ごはん 鮭（さけ）の照焼 ごぼうのそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え なめことしいたけの味噌汁	ごはん 回鍋肉 落の土佐煮 長芋となめだけの和え物 わかめと玉ねぎの吸物	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 グリーンピースの卵とし ささみの生姜酢 ごぼうとオクラの味噌汁	ごはん 牛肉のピーマン炒め 南瓜のいとこ煮 白菜の浅漬け 花麩とかまぼこの吸物	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 白滝の有馬煮 トマトのおろし和え 茄子とおつゆ麩の味噌汁	ごはん 野菜炒め がんもの炊き合わせ 榎の甘酢和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん まぐろのお造り アスパラの炒め物 ほうれん草の白和え 舞茸と巻き麩の味噌汁
3時	利休饅頭 ピーチゼリー	おかしなバナナ 紅茶 日向夏ゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 マンゴープリン	ブチクレープ 紅茶 いちごのムース	フルーツ杏仁風プリン	チョコレートムース	パンケーキメープル 紅茶 ピーチゼリー
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝食	黒糖食パン さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 紅茶	バターロール ショコラロール ウインナーソーテ 果物（キウイ） カフェオレ	お粥 大根のうま煮 かまぼこ	バターロール イエローロール ポテトカップグラタン 果物（みかん缶） 牛乳	カスタードクリームパン アスパラのツナ和え 果物（桃缶） りんごジュース	丸ロール 黒糖ロール 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） カフェオレ	ライトワッサン ミルクパン オムレツ 果物（みかん缶） 牛乳
昼食	ごはん 鰯（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 ピーマンの当座煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん 里芋ともやしの味噌汁	ごはん ミートローフ 野菜サラダ（野菜ドレッシング） 果物（梨） コンスープ	きつねうどん きんぴらごぼう 白菜のお浸し 果物（柿）	ごはん 鯖（さば）の塩焼き なすの甘辛煮 オクラとささみの和え物 落と舞茸の吸物	ごはん 鯛（たい）の煮付け きのご炒り豆腐 春雨の酢の物 青梗菜と巻き麩の味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め いんげんのごま和え ほうれん草の卵とし 豆腐の貝割れの吸物	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 筑前煮 きゅうりの酢の物 そうめんとかまぼこの吸物
夕食	ごはん 豚ヒシの照り焼き 落の土佐煮 青梗菜の磯辺和え 椎茸とみつばの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 きゅうりの浅漬け かき玉汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 じゃこピーマン もずくの酢の物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉のきじ焼き ひじきれんこん 小松菜のお浸し さつま芋としめじの味噌汁	ごはん 干草焼き（あんかけ） 炒めビーフン 長芋の醤油焼き とろろと榎の吸物	ごはん 鯖（さわら）の塩麩焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーごま和え 白菜と絹さやの味噌汁	ごはん すき焼き 焼き茄子 青梗菜のお浸し わかめともやしの味噌汁
3時	水羊羹	クリームコンフェ 紅茶 日向夏ゼリー	しっとりはちみつケーキ 紅茶 プリン	あんバターまん りんごゼリー	紅茶のムース	ココアワッフル 紅茶 いちごのムース	ふんわりケーキ 紅茶 チョコレートムース
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝食	お粥 大豆の煮物 べったら漬	ワッサンデニッシュ ハムサラダ（ごまドレッシング） 果物（キウイ） 牛乳	ミニメロンパン ハニーロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） カフェオレ	黒糖食パン なすのトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	チョコカスタード ごぼうサラダ 果物（みかん缶） りんごジュース	雑炊 出汁巻きたまご しば漬	十勝あんぱん ウインナーソーテ 果物（キウイ） 牛乳
昼食	炊き込みごはん 鶏肉のゆうあん焼き グリーンピースの卵とし 小松菜のわさび和え じゃが芋と舞茸の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の野菜あんかけ 里芋の煮ころがし 白菜の浅漬け なめこと白葱の吸物	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 榎の梅肉和え 中華スープ（春雨・玉葱）	ごはん 豚の生姜焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の帆立和え あさりと絹さやの吸物	ピラフ 鮭（さけ）のムニエル スクランブルエッグ 野菜サラダ（和風ドレッシング） コンソメスープ（わかめ・玉ねぎ）	ごはん 肉じゃが 炒り卵の花 小松菜の胡麻和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鯖（さわら）のおろし蒸し 青梗鶏そぼろ煮 大根サラダ（和風ドレッシング） かぼちゃと玉ねぎの味噌汁
夕食	ごはん 鱈（たら）のごま味噌焼き れんこんきんぴら キャベツの浅漬け 花麩と落の吸物	ごはん 大根と肉団子の煮物 ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草の白和え うす揚げとしめじの味噌汁	ごはん カレイのわかめ蒸し 鶏肉の治部煮 ごま胡瓜 おつゆ麩とオクラの吸物	ごはん ホッケの塩焼き ひじきの五目煮 キャベツおかか和え ごぼうともやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 千切大根の煮物 春菊のお浸し みつばと椎茸の吸物	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き 落の土佐煮 白菜のお浸し 厚揚げと玉ねぎの味噌汁	ごはん 回鍋肉 シュウマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ（にら・人参）
3時	日向夏ゼリー	マドレーヌ 紅茶 ピーチゼリー	ベルギーワッフル 紅茶 日向夏ゼリー	人形焼き 紅茶 マンゴープリン	ドーナツ カフェオレ プリン	秋の和栗ワッフル 牛乳 はちみつレモンゼリー	塩まんじゅう ふんわりみたらし
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	丸ロール バターロール さつまいものみかん煮 果物（桃缶） 牛乳	カスタードロール ミルクパン 野菜サラダ（野菜ドレッシング） 果物（パイン缶） ミルクティー	イエローロール ショコラロール ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） カフェオレ	お粥 ひじきれんこん 白花豆	黒糖食パン ポテトサラダ 果物（キウイ） 牛乳	ハニーロール レーズンロール コールスローサラダ 果物（桃缶） 牛乳	Wドッグパン 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） ミルクティー
昼食	ごはん 牛肉の七味焼き 田舎煮 もずくの酢の物 玉葱と巻き麩の吸物	松茸ごはん 秋刀魚（さんま）の塩焼き きんぴらごぼう、 果物（柿） そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉の梅焼き 青梗菜の煮浸し 揚げ茄子といんげんの生姜あん えのきとうすあげの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 きのご炒り豆腐 ブロッコリーごま和え かき玉汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 五目豆 トマトのおろし和え 落とかまぼこの吸物	チャーハン 水餃子 炒めビーフン 果物（梨）	ごはん 鯛（たい）の煮付け 牛肉のしぐれ煮 いんげんのごま和え 人参と玉ねぎの味噌汁
夕食	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き がんもの炊き合わせ 竹輪のごま和え 厚揚げと絹さやの味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 白菜のベーコン煮 シーザーサラダ パンブキンスープ	ごはん 鯉（かつお）のたたき 南瓜のそぼろあんかけ 海藻の酢の物 花麩と筍の吸物	ごはん かき揚げ 大根のうま煮 キャベツの浅漬け なめことオクラの味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の照焼 ほうれん草の卵とし 長芋となめだけの和え物 わかめとおつゆ麩の味噌汁	ごはん 焼肉 なすの甘辛煮 青梗菜のお浸し 生麩と貝割れの吸物	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 じゃこピーマン オクラとささみの和え物 とろろとかまぼこの吸物
3時	もみじまんじゅう ふんわりよもぎ	バナナケーキ 紅茶 ピーチゼリー	発酵バターケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	マロンクリームワッフル カフェオレ りんごゼリー	水羊羹	いちごのムース	ヨーグルトケーキ 紅茶 いちごのムース
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
朝食	ミニメロンパン 丸ロール じゃが芋のカレーいため 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 白滝の有馬煮 にしんの煮付け	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） りんごジュース	チョコカスタード 野菜サラダ（ごまドレッシング） 果物（パイン缶） 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール なすのトマト煮 果物（キウイ） カフェオレ	ワッサンデニッシュ さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	
昼食	ごはん 南瓜のコロッケ 人参のコーン煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ（舞茸・しめじ）	ごはん 白身魚のパン粉焼き 白菜と豚肉のうま煮 小松菜のお浸し ささみとオクラの吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 きゅうりの酢の物 白ねぎと絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 炒り卵の花 ほうれん草の白和え かき玉汁	ごはん 鯖（さば）の梅焼き グリーンピースの卵とし 厚揚げおろし和え あさりとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 落と生麩の吸物	
夕食	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 茄子の炒め物 ほうれん草と揚げの和え物 そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜の中華風煮浸し 杏仁フルーツ 中華スープ（わかめ・玉ねぎ）	ごはん 鯖（さわら）の南部焼き 高野豆腐含め煮 長芋のわさび醤油かけ 巻き麩と椎茸の吸物	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます 春菊のお浸し オクラともやしの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子和え はんぺんと貝割れの吸物	ごはん 鰯（あじ）の煮付け 南瓜の炊き合わせ 和風サラダ（和風ドレッシング） ごぼうと三度豆の味噌汁	
3時	利休饅頭 ふんわりみたらし	おかしなバナナ カフェオレ	クリームコンフェ ミルクティー	牛乳ケーキ 紅茶	クリームコンフェ 紅茶	ハロウィンデザート	

特別養護老人ホーム 遊づる 2025年10月献立表

	ピーチゼリー	日向夏ゼリー	マンゴープリン	はちみつレモンゼリー	
--	--------	--------	---------	------------	--