

常食 献立だより 2026年10月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	
昼		10月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理]  かんぴょうの卵とじ汁は栃木県を代表する郷土料理です。水で戻したかんぴょうをだし汁で煮込み、卵でとじた汁物です。昔は祝い事や人が集まる席、季節の行事などでも作られ、家庭の味として受け継がれてきました。		ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] エネ 540 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.3 g あんシュー(よもぎあん)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味 エネ 593 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.61 g キャラメルマドレーヌ		10月26日(月)昼食 あさりの卵とじ丼 
				エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g		
お							
日付	5	6	7	8	9	10	
昼	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て エネ 551 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.6 g 食塩 1.75 g	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(おつゆ麴) エネ 445 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 10.4 g 食塩 2.7 g	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのマヨサラダ エネ 465 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 17 g 食塩 4.44 g	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶 エネ 484 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 9 g 食塩 2.81 g	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜と豚肉のトロみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て 手作り柿ミックスゼリー エネ 608 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 22.7 g 食塩 2.08 g		秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用した卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。
	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	スイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	シルベーヌ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	あんシュー(いちごあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g		
お							
日付	12	13	14	15	16	17	
昼	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け エネ 540 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.67 g	さけフレーク丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイ缶) エネ 428 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 5 g 食塩 2.83 g	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参) 麦白味噌仕立て エネ 618 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.3 g 食塩 3.37 g	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ エネ 585 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 17.8 g 食塩 4.9 g	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おくらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参) エネ 511 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 17.3 g 食塩 2.44 g		10月31日(土)おやつ かぼちゃムース ハロウィン 
	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	ミルクプリン(いちごソース) エネ 83 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	キャラメルカップケーキ エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g	栗あんまんじゅう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	ぜんざい(もち麴) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g		
お							
日付	19	20	21	22	23	24	
昼	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ 455 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.43 g	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麴) マンゴー缶 エネ 470 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 8.9 g 食塩 1.63 g	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁 エネ 545 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 19.4 g 食塩 3.15 g	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 456 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.94 g	栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.48 g		ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われています。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界にハロウィンが広がりました。ハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。
	あんシュー(こしあん) エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	バウムクーヘン エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	パンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	マドレーヌ エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g		
お							
日付	26	27	28	29	30	31	
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 471 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 7 g 食塩 3.6 g	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 468 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.25 g	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ エネ 585 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 22.6 g 食塩 4.34 g	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 569 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.1 g 食塩 2.1 g	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) エネ 490 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.88 g		
	紅茶パウンドケーキ エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	フィナンシェ(プレーン) エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g		