

2025年 10月 予定献立表



2025		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	水	鶏とコーンのソテー		豚にらスタミナとんこつラーメン 鶏味噌そばろカレーうどん	鶏の天ぷら	ピーチゼリー	ホキの唐揚げ アジの枝豆カレーマヨ焼き	豆腐の吹き寄せあん	さつま汁
2	木	温野菜サラダ		鶏の唐揚げ&南瓜しゅうまい 中華風肉豆腐	さつま芋とブロッコリーのごまサラダ	中華スープ	お楽しみメニュー		
3	金	鶏と春雨のピリ辛和え		チキンカレー ケイジャンキーマカレー	チーズサラダ	卵のスープ フルーチェ (ぶどう)	豚肉の塩たれ焼 鶏肉と青梗菜のクリーム煮	さつま芋とごぼうの秋サラダ	すまし汁
4	土	大根サラダ		チキン中華あんかけ 豚キムチ豆腐	大豆煮	わかめスープ	豚肉の竜田揚げ 豚肉と茸のゴママヨ炒め	蓮根のかりかりサラダ	味噌汁
5	日	ベジタブルエッグ		卵とじうどん きつねそば	串カツ	グレープフルーツゼリー	鶏肉の柚子味噌焼 牛肉のスタミナ炒め	青梗菜と竹輪のコチユマヨ炒め	味噌汁
6	月	中華野菜ソテー		豚キムチ丼 大豆のお肉のガパオライス	拌三絲	ゴマ風味スープ クコレラ	豚肉のピザ仕立て 豚肉とこんにゃくの中華炒め	飛竜頭のきのこあん チーズサラダ	中華スープ
7	火	春雨炒め		秋色サラダチキンタツタ揚げ ラブガイ【タイ】	キャベツとハムのゴマ和え	ひじきのかき玉スープ	チキンクリーム煮 豚肉とにんにく炒め	小松菜ときのこの彩りお浸し 鶏のゆかり揚げ 和風サラダ	味噌汁
8	水	マセドアンサラダ		三色野菜たっぷりラーメン 秋の三彩きのこそば	玉葱コロッケ	杏仁豆腐	鯉のみりん焼 サバのハチ味噌煮	マーボー春雨 コロッケ ゴニンサラダ	豚汁
9	木	炒り鶏		ハンバーグホワイトソース 牛肉と野菜の煮物	ひじき炒め	中華スープ	唐揚げカレー オムレツカレー	明太ポテトサラダ 鶏の塩唐揚げ ミックスサラダ	卵のスープ ナタデココフルーツ
10	金	小松菜ときのこの中華炒め		ビデカメンチカツ	ほうれん草とコーンの和え物	味噌汁	豚肉のトマトソース 豚肉と豆腐の四川炒め	里芋と竹輪の煮物	きのこスープ
11	土	ビーフンサラダ		ビビンバピラフ コリアンミートライス	蒸ししゅうまい	わかめスープ ストロベリーゼリー	鶏の明太子マヨ焼 豚肉のコチユジャン炒め	炒り豆腐	味噌汁
12	日	ホトペーコン炒め		ワンタンもやしラーメン 肉味噌焼そば	竹輪の磯辺揚げ	バナナ	鶏のおろし煮 豚肉野菜のカレー煮込み	根菜の金平	中華スープ
13	月	そばろサラダ		焼肉丼 豚丼	ビーフンソテー	味噌汁 クコレラ	きのこ煮込みハンバーグ 牛肉の韓国風焼肉サラダ	オニオンコーンソテー	卵のスープ
14	火	ほうれん草のスクランブルエッグ		鶏肉のねぎ味噌焼き 麻婆豆腐	茸ソテー	コンソメスープ	豚肉のマスタード焼き ミートボールシチュー	もやしとニラのウインナー炒め 豚天 ツナサラダ	すまし汁
15	水	豚と茸のマヨソテー		福岡名物あごだしごぼ天うどん 親子カレーうどん	ミニメンチカツ	マスカットゼリー	白身魚の麻婆ソースかけ 白身魚と根菜の甘酢あん	卵スパサラダ 白身フライ ミックスサラダ	さつま汁
16	木	蒸鶏とコーンのサラダ		豚肉の味噌漬焼 豚肉と小松菜のオイスターミルク煮	彩りサラダ	かき玉汁	豚肉の中華風照焼き 揚げ鶏と秋野菜の四川風みそ炒め	スイートサラダ ヒレカツ ゴニンサラダ	わかめスープ
17	金	ツナビーフン		日南どりの梅肉大葉かつと九州産チキンカツ カレー肉じゃが	薩摩芋のゴマソテー	味噌汁	鶏肉のチリソース 豚肉の味噌炒め	かりかりベーコンサラダ	中華スープ
18	土	ジャーマンポテト		鶏肉の黄金焼き 鶏肉の甘酢炒め	蓮根のミモザサラダ	中華スープ	豚の塩麹漬焼 鶏とじゃがの煮こみ	切干大根ごま酢和え	きのこのすまし汁
19	日	スリランカ風味のソテー		ピリ辛味噌ラーメン かき玉ラーメン	牛肉コロッケ	オレンジ	チキン山脈焼 豚肉の生姜炒め	春雨の中華和え	味噌汁
20	月	カリフラワーのカレーソテー		低炭水化物ソテー(アンライス)~島産鶏チキンスープ仕立て タラ天野菜丼	青梗菜と干えびのソテー	味噌汁 クコレラ	タンドリーチキン 鶏肉ときのこのカレー煮	高野豆腐玉子とじ 鶏の唐揚げ ミックスサラダ	味噌汁
21	火	ニラともやしの卵とじ		照焼ハンバーグ 大豆ミートと揚げ鶏の甘酢あん	チンゲン菜のナムル	ひじきのかき玉スープ	ポークソテー マスタードソース 肉団子八宝菜	ブロッコリーのごま和え ミニメンチカツ 和風サラダ	すまし汁
22	水	カボチャサラダ		豚骨ラーメン 玉ねぎともやしの醤油ラーメン	揚げぎょうざ	キャラメルプリン	白身フライ&ごまおさつコロッケ プリの照り煮	五目マーボ コロッケ ゴニンサラダ	ピリ辛けんちん汁
23	木	厚焼き卵		ポークカレー ポークストロガノフ	コーンサラダ	コンソメスープ フルーツカクテル	チキンイタリアン焼 鶏肉とインゲンのオイスター炒め	もやしのアパロチーノ 鶏の天ぷら 大根サラダ	わかめスープ
24	金	コールスローサラダ		ねぎ塩メンチ&ヒレカツ 豚肉の甘酢炒め	もやしの中華サラダ	赤だし	ポークソテー キロコース 豚バラと大根のべっこう煮	れんこんのごま和え	味噌汁
25	土	ミニオムレツ		高菜炒飯	ソーゼンのカレー天	中華スープ 杏仁フルーツ	豚肉の塩だれ炒め&ミニメンチカツ	カリフラワーのマリネ	すまし汁
26	日	ミニハンバーグ		お弁当			豚肉のコーンフレーク焼 回鍋肉	金平牛蒡	味噌汁
27	月	黒酢根菜きんぴら		他人丼 スタミナ丼	小松菜のなめたけ和え	赤だし クコレラ	チキンデミソース煮 豚肉のぼん炒め	じゃが芋のカレー炒め	中華スープ
28	火	じゃが玉		鶏肉の味噌マヨ焼き 大豆ミートの油淋鶏風	きのこじゃが芋の炊き込み	かき玉汁	スパイシーチリポーク 肉団子と白菜の煮込み	春雨ミソ汁 鶏の唐揚げ 彩りサラダ	カレースープ
29	水	白菜のおかか和え		ピリ辛キムチうどん 野菜炒めカレーうどん	鶏のゆかり揚げ	もみじまんじゅう	鯉のフライ 赤い90分コース 豆腐と白身魚の飛騨あんかけ	かに玉あんかけ 白身フライ ミックスサラダ	豚汁
30	木	もやしの挽肉炒め		鶏排~ジーバイ~【台湾】 厚揚げと鶏肉の変わりピカタ	小松菜とひじきの白和え	わかめスープ	メンチカツカレー 魚フライカレー	スパゲティサラダ ヒレカツ ゴニンサラダ	きのこスープ フルーツカクテル
31	金	ほうれん草と卵のバター風味炒め		根菜たっぷりヘルシーミートパスタ きのこベーコンのクリームスパ	ハロウィンハンバーグ	コンソメスープ パンパンキンババア	豚の照マヨ 肉豆腐	小松菜とごぼうのカレー味噌炒め	わかめスープ

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。

