

10月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	今月の行事メニュー 10/15(木)季節メニューとして秋野菜と酒粕 香る豚肉の味噌炒め 10/30(金)ハロウィンメニューとしてカボチャ シチューとパンプキンババロアが登場します。 お楽しみに!!		1 ビーフシチュー アスパラのソテー きゅうりとハムのサラダ 味噌汁 634 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	2 赤魚の照り焼き れんこんとひじきの炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 463 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	3 鶏肉の青じそ香味焼き かぼちゃと茄子の炊き合わせ ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 593 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー
5 鶏肉のきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁 487 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	6 鯖の塩麹焼き インゲンと竹輪の炒め物 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 464 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	7 豚肉と青梗菜のオイスター炒め 白菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 512 キロカロリー おやつ/ どら焼き	8 白身魚のフライ がんもの煮物 インゲンのごまボン酢和え 味噌汁 619 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	9 肉団子のポトフ 小松菜と卵炒め キャベツと大豆のサラダ 味噌汁 441 キロカロリー おやつ/ お茶会	10 カレーライス 切干大根煮 ヨーグルト和え 味噌汁 789 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
12 回鍋肉 大豆煮 大根とオクラの青じそドレ和え 味噌汁 540 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	13 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し 清汁 445 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	14 赤魚の味噌煮 平天とインゲンの炒め煮 もやしナムル 味噌汁 455 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	15 秋野菜と酒粕香る豚肉の味噌炒め シソ餃子 きのこの梅おろし和え 味噌汁 633 キロカロリー おやつ/ 栗のムース	16 ブルコギ 炒り豆腐 切干大根の酢の物 味噌汁 524 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	17 タラの野菜あんかけ じゃがいもと平天の煮物 白菜とかにかまのマヨボン酢和え 味噌汁 478 キロカロリー おやつ/ シュークリーム
19 赤魚の煮付け 金平ごぼう きゅうりの中華風和え 清汁 443 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	20 豚肉と春雨のしょうゆ炒め 豆腐とかにかまのとろとろ煮 切干大根のサラダ 味噌汁 519 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	21 肉団子の酢豚風 春雨中華風炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁 539 キロカロリー おやつ/ お茶会	22 ハヤシライス 小松菜の煮浸し 白菜と大根のサラダ 味噌汁 597 キロカロリー おやつ/ どら焼き	23 あじの南蛮漬け ジャーマンポテト ほうれん草のビーナッツ和え 味噌汁 513 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	24 鶏肉のごまみそ焼き インゲンのバター醤油炒め 茶碗蒸し 味噌汁 590 キロカロリー おやつ/ プリン
26 おでん 青梗菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 543 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	27 タラの唐揚げおろしボン酢掛 がんもの煮物 インゲンと卵のソテー 味噌汁 438 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	28 チンジャオロース 茄子の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 597 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	29 鯖の利久焼き かぼちゃの炊き合わせ 茶碗蒸し 清汁 485 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	30 カボチャシチュー 揚げ焼売 マカロニサラダ 味噌汁 527 キロカロリー おやつ/ パンプキンババロア	31 照り焼きハンバーグ ひじきとちくわの金平 ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 492 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)

10月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10月31日はハロウィン ハロウィンは、子供が仮装してお菓子をもらいに 街を歩くイベントとして楽しまれています。 日本では子供も大人も仮装して写真を撮ったり、 パレードに参加したりと季節の行事として 定着しています。		1 フットケア グループワーク	2 書道 グループワーク	3 ガールスカウト 来演
5 秋の避難訓練	6 書道 グループワーク	7 フェイスクア 音楽療法	8 カラオケ グループワーク	9 お茶会	10 ファイブG 来演
12 カラオケ グループワーク	13 ハンドベル 来演	14 なごみの日 (散髪)	15 なごみの日 (散髪)	16 カラオケ グループワーク	17 グループワーク
19 冬の壁画製作 グループワーク	20 グループワーク	21 お茶会	22 書道 グループワーク	23 フェイスクア 音楽療法	24 グループワーク
26 たこちゃん 来演	27 カラオケ グループワーク	28 美術展 外出 グループワーク	29 美術展 外出 グループワーク	30 フットケア グループワーク	31 グループワーク