

2026年

10月の献立表 夕食

配食サービスセンター

みんなのキッチン
ふくつ

☎0940-42-8848



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
 数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

5 ・ 豚肉の生姜焼き (月) ・ 車麩の煮物 ・ 豆とりんごのサラダ ・ しゅうまい 247kcal 14.1g 1.85g	6 ・ 白身魚の南蛮漬け (火) ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ ひじきの煮物 ・ いんげんの胡麻和え 214kcal 15.3g 1.56g	7 ・ 酢豚 (水) ・ 焼き魚 ・ 五目きんぴら ・ 茸の当座煮 293kcal 20.1g 2.55g	8 ・ 赤魚の味噌漬け (木) ・ 肉じゃが ・ イカのマリネ ・ 青菜の辛子和え 227kcal 21.4g 1.76g	9 ・ ヒレカツ (金) ・ ごぼうの南蛮煮 ・ マカロニサラダ ・ 煮卵 372kcal 19.8g 1.65g	10 ・ 厚揚げの五目あん (土) ・ 焼き魚 ・ ベーコンと じゃが芋のチーズ焼 ・ 人参パインサラダ 294kcal 18.8g 1.65g
12 ・ 白身魚の薬味ソース (月) ・ もやしの卵炒め ・ コールスローサラダ ・ じゃが高菜 211kcal 14.0g 2.34g	13 ・ 鮭のコンマヨネーズ焼 (火) ・ 山芋の煮物 ・ 青菜としめじの煮浸し ・ 昆布の佃煮 235kcal 13.2g 2.18g	14 ・ ポークカレー (水) ・ 鶏のオーブン焼き ・ マカロニサラダ ・ 牛乳寒 461kcal 20.8g 2.78g	15 ・ 揚げ出し豆腐 (木) ・ 麻婆春雨 ・ キャベツと竹輪の 酢味噌和え ・ 青菜の胡麻和え 237kcal 10.0g 1.84g	16 ・ おでん (金) ・ 焼き魚 ・ 人参サラダ ・ さつま芋の甘露煮 328kcal 19.6g 2.50g	17 ・ メンチカツ (土) ・ 親子煮 ・ 切昆布の煮物 ・ えのきの酢物 351kcal 13.9g 1.31g
19 ・ 豚肉のケチャップ炒め (月) ・ がんもどきの煮物 ・ しらたきの酢物 ・ 煮豆 216kcal 12.6g 1.16g	20 ・ 煮魚(ごぼう添え) (火) ・ 焼きビーフン ・ さつま芋の天ぷら ・ わかめの酢物 212kcal 15.1g 1.64g	21 ・ コロッケ (水) ・ 白身魚の胡麻風味焼 ・ 旬彩サラダ ・ 糸コンと人参の 明太子和え 247kcal 13.6g 1.76g	22 ・ 鯖のつけ焼き (木) ・ 筑前煮 ・ 南瓜の甘酢 ・ 白玉団子 290kcal 18.1g 1.26g	23 ・ 肉団子の甘酢あん (金) ・ 赤魚の味噌漬け ・ 人参のじゃこ炒め ・ じゃが高菜 246kcal 17.2g 2.43g	24 ・ 鮭と南瓜のマリネ (土) ・ 高野豆腐の煮物 ・ じゃが芋の薄甘煮 ・ しゅうまい 251kcal 15.3g 1.42g
26 ・ 鯖の味噌煮 (月) ・ キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 三色ナムル 322kcal 20.9g 1.65g	27 ・ 八宝菜 (火) ・ 白身魚の竜田揚げ ・ ポテジャコサラダ ・ ミートボール 262kcal 18.1g 2.45g	28 ・ 白身魚の蒸し焼き (水) ・ 生揚げの煮物 ・ 厚焼き玉子 ・ 山芋の梅肉和え 223kcal 21.1g 1.73g	29 ・ 麻婆豆腐 (木) ・ 赤魚の味噌漬け ・ ナポリタンスパゲティ ・ 青菜の海苔和え 268kcal 19.6g 1.81g	30 ・ アジフライ (金) ・ 厚揚げの五目あん ・ 蓮根の土佐煮 ・ 春雨の酢物 300kcal 19.4g 0.87g	31 ・ ハンバーグ (土) ・ 切干大根の煮物 ・ 五色酢物 ・ さつま芋の甘露煮 256kcal 14.7g 1.52g

