

2025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180gは302kcal・蛋白質4.5g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時までに。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
 ◎届かない場合は17時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

6 (月) 中秋の名月 - 芋ご飯 - 鶏の味噌焼き - 筑前煮 - 南瓜の甘酢 - 白玉団子 383kcal 24.1g 2.22g	7 (火) - 鯖のカレー南蛮漬け - 南瓜のそぼろ煮 - 厚焼き玉子 - いんげんの胡麻味噌 323kcal 20.5g 1.55g	1 (水) - お赤飯 - 煮魚(ごぼう添え) - 豚肉と茄子の味噌炒め - 青菜と卵の和え物 - さつま芋の甘露煮 231kcal 18.8g 2.03g	2 (木) - 豚肉の生姜焼き - 車麩の煮物 - マカロニサラダ - しゅうまい 295kcal 13.6g 1.81g	3 (金) - 白身魚のトマトソースかけ - 高野豆腐の卵とじ - 茄子の田楽 - 青菜の胡麻和え 216kcal 19.1g 1.92g	4 (土) - 鶏と茄子の辛味炒め - 赤魚の味噌漬け - キャベツと竹輪の酢味噌和え - 煮豆 233kcal 19.8g 1.19g
13 (月) - 白身魚の薬味ソース - もやしの卵炒め - 野菜のマヨネーズ和え - じゃが高菜 232kcal 15.3g 2.86g	14 (火) - サーモンフライタルタルソースかけ - 山芋の煮物 - 青菜の煮浸し - 昆布の佃煮 348kcal 19.1g 1.86g	8 (水) - 酢豚 - 焼き魚 - きんぴらごぼう - 茸の当座煮 266kcal 19.4g 2.47g	9 (木) - 赤魚の味噌漬け - 肉じゃが - イカのマリネ - 青菜の辛子和え 233kcal 21.8g 1.80g	10 (金) - ヒレカツ - ごぼうの南蛮煮 - コールスローサラダ - 煮卵 314kcal 19.5g 1.54g	11 (土) - 厚揚げの五目あん - 焼き魚 - 切昆布の煮物 - 人参パインサラダ 208kcal 15.2g 1.33g
20 (月) - 八宝菜 - 焼き魚 - ポテジャコサラダ - ミートボール 291kcal 20.6g 2.54g	21 (火) - 煮魚(ごぼう添え) - 焼きビーフン - おからの炒り煮 - 山芋の梅肉和え 205kcal 15.1g 1.94g	15 (水) - 揚げ出し豆腐 - 白身魚の黄金焼 - 豆とりんごのサラダ - 青菜の胡麻和え 231kcal 15.1g 1.89g	16 (木) - ハンバーグ - 切干大根の煮物 - 五色酢物 - さつま芋の甘露煮 254kcal 14.6g 1.52g	17 (金) - カレーライス - 鶏のオーブン焼き - マカロニサラダ - 牛乳寒 511kcal 19.7g 2.78g	18 (土) - 海老フライ - 親子煮 - さつま揚げと人参の甘辛煮 - わかめの酢物 344kcal 21.4g 2.24g
27 (月) - 鯖の味噌煮 - キャベツと豚肉の梅胡麻炒め - 竹輪の磯辺揚げ - 青菜のおかか和え 202kcal 19.8g 1.81g	28 (火) - おでん - 赤魚の味噌漬け - 人参サラダ - さつま芋の甘露煮 285kcal 16.6g 2.19g	22 (水) - コロケ - 焼き魚 - スパゲッティサラダ - 糸コンと人参の明太子和え 347kcal 13.9g 1.90g	23 (木) - 袋煮 - 白身魚の香り焼き - 人参のじゃこ炒め - えのきの酢物 206kcal 18.9g 1.21g	24 (金) - 牛肉の炒め物 - 赤魚の味噌漬け - しらたきの酢物 - 煮豆 361kcal 17.7g 1.43g	25 (土) - 鮭と南瓜のマリネ - 高野豆腐の煮物 - 五目豆 - しゅうまい 275kcal 18.6g 1.55g
31 (月) - アジフライ - 厚揚げの茸あん - 蓮根の土佐煮 - 糸寒天の酢物 265kcal 18.2g 0.91g		29 (水) - 白身魚の蒸し焼き - 生揚げの煮物 - 厚焼き玉子 - キャベツの梅ソース 209kcal 17.9g 1.72g	30 (木) - 麻婆豆腐 - 焼き魚 - ナポリタンスパゲティ - 青菜の海苔和え 273kcal 19.1g 1.91g		31 (金)



2025年

10月の献立表 昼食

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180gは302kcal・蛋白質4.5g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12時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

6 ・ アジフライ (月)・ 厚揚げの茸あん ・ ひじき入りサラダ ・ じゃが高菜 275kcal 17.6g 1.29g	7 ・ 揚げ出し豆腐 (火)・ 焼き魚 ・ ベーコン入り ・ じゃが芋サラダ ・ わかめの酢物 227kcal 13.7g 1.69g	1 ・ 肉団子のケチャップ炒め (水)・ がんもどきの煮物 ・ 五目酢炒め ・ 三色ナムル 229kcal 12.0g 1.73g	2 ・ 白身魚の南蛮漬け (木)・ 南瓜のそぼろ煮 ・ おからの炒り煮 ・ 青菜のおかか和え 195kcal 14.2g 1.70g	3 ・ 鶏のオーブン焼き (金)・ 揚げ茄子のあんかけ ・ ポテジャコサラダ ・ 炒り卵 428kcal 23.2g 1.93g	4 ・ 袋煮 (土)・ 白身魚の黄金焼 ・ 五目春雨 ・ もやしのカレー酢 233kcal 19.9g 1.12g
13 ・ 麻婆豆腐 (月)・ 赤魚の味噌漬け ・ 茸と人参の炒め物 ・ 春雨の酢物 242kcal 18.1g 1.52g	14 ・ 鯖のつけ焼き (火)・ 豚肉と茄子の味噌炒め ・ ナポリタンスパゲティ ・ 青菜のおかか和え 289kcal 19.1g 1.65g	8 ・ 白身魚の トマトソースかけ (水)・ 高野豆腐の卵とじ ・ 茄子の田楽 ・ 青菜の胡麻和え 216kcal 19.1g 1.92g	9 ・ 牛肉の炒め物 (木)・ 白身魚の香り焼き ・ しらたきの酢物 ・ 青菜の海苔和え 350kcal 18.9g 1.65g	10 ・ 鯖の味噌煮 (金)・ 焼きビーフン ・ さつま芋の天ぷら ・ 糸寒天の酢物 292kcal 15.8g 1.50g	11 ・ 鶏の唐揚げ (土)・ 生揚げの煮物 ・ マカロニサラダ ・ 茸の当座煮 400kcal 21.5g 1.93g
20 ・ サーモンフライ (月)・ 車麩の煮物 ・ 五目きんぴら ・ 青菜のおかか和え 342kcal 18.5g 1.67g	21 ・ ハンバーグ (火)・ 切干大根の煮物 ・ 豆とりんごのサラダ ・ さつま芋の甘露煮 278kcal 15.0g 1.78g	15 ・ 薄切り重ねカツ (水)・ 筑前煮 ・ コールスローサラダ ・ 煮卵 387kcal 15.7g 1.68g	16 ・ 白身魚の蒸し焼き (木)・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 旬彩サラダ ・ しゅうまい 326kcal 19.5g 2.17g	17 ・ 酢豚 (金)・ 焼き魚 ・ じゃが芋の薄甘煮 ・ 青菜の胡麻和え 216kcal 16.1g 2.36g	18 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (土)・ 豚肉とキャベツの 梅胡麻炒め ・ 厚焼き玉子 ・ じゃが高菜 222kcal 18.4g 1.58g
27 ・ 豚肉の生姜焼き (月)・ 青菜の海鮮あん ・ 厚揚げの煮物 ・ 山芋の梅肉和え 234kcal 16.1g 1.57g	28 ・ コロッケ (火)・ 焼き魚 ・ マカロニサラダ ・ 青菜の辛子和え 352kcal 14.4g 2.09g	22 ・ 赤魚の味噌漬け (水)・ ポークビーンズ ・ 里芋の含め煮 ・ 青菜の海苔和え 210kcal 19.4g 1.86g	23 ・ スペイン風オムレツ (木)・ ごぼうの南蛮煮 ・ 青菜の煮浸し ・ ミートボール 227kcal 18.2g 2.04g	24 ・ 海老フライ (金)・ 肉じゃが ・ 竹輪とピーマンの炒め物 ・ わかめの酢物 318kcal 19.0g 1.87g	25 ・ 白身魚の竜田揚げ (土)・ 牛肉と蓮根の煮物 ・ 野菜のマヨネーズ和え ・ 煮卵 323kcal 18.5g 2.09g
30 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (木)・ もやしの卵炒め ・ じゃが芋の薄甘煮 ・ いんげんの胡麻味噌 204kcal 18.4g 2.84g	31 ・ 八宝菜 (金)・ 焼き魚 ・ 南瓜の煮物 ・ しゅうまい 256kcal 19.2g 2.31g	29 ・ 鶏の味噌焼き (水)・ 里芋のナルト煮 ・ ひじきの煮物 ・ 人参パインサラダ 304kcal 20.4g 2.28g			