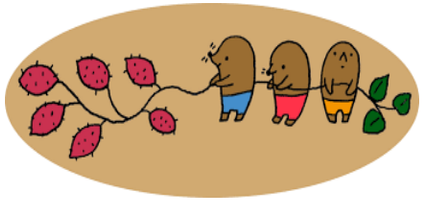
2026年

１０月の献立表　　昼食

※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。

配食サービスセンター
みんなのキッチン
ふくつ
☎0940-42-8848



1 (木) ・八宝菜 ・白身魚の竜田揚げ ・南瓜の甘酢 ・ミートボール 236kcal　17.0g　2.18g	2 (金) ・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・ベーコンと じゃが芋のチーズ焼 ・えのきの酢物 288kcal　17.9g　1.90g	3 (土) ・薄切り重ねカツ ・筑前煮 ・五色酢物 ・青菜の辛子和え 326kcal　12.0g　1.76g			
5 (月) ・アジフライ ・厚揚げの茸あん ・スパゲティサラダ ・ﾋﾟｰﾏﾝの塩昆布和え 324kcal　17.9g　1.13g	6 (火) ・鶏の唐揚げ ・生揚げの煮物 ・コールスローサラダ ・さつま芋の甘露煮 360kcal　18.4g　1.65g	7 (水) ・煮魚（ごぼう添え） ・キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・じゃが高菜 244kcal　19.4g　1.83g	8 (木) ・肉団子のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ・白身魚の胡麻風味焼 ・五目大豆 ・三色ナムル 246kcal　19.4g　2.16g	9 (金) ・白身魚の蒸し焼き ・豚肉とごぼうの炒め煮 ・人参サラダ ・青菜のおかか和え 257kcal　23.2g　2.20g	10 (土) ・鯖の味噌煮 ・焼きビーフン ・さつま芋の天ぷら ・わかめの酢物 288kcal　15.7g　1.47g
12 (月) ・麻婆豆腐 ・赤魚の味噌漬け ・茸と人参の炒め物 ・春雨の酢物 241kcal　18.1g　1.51g	13 (火) ・鯖のつけ焼き ・豚肉と茄子の味噌炒め ・ナポリタンスパゲティ ・青菜の胡麻和え 299kcal　19.1g　1.66g	14 (水) ・酢豚 ・焼き魚 ・じゃが芋の薄甘煮 ・青菜の海苔和え 256kcal　17.3g　2.44g	15 (木) ・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 ・糸コンと人参の 明太子和え 217kcal　20.1g　2.30g	16 (金) ・鶏の豆板醤焼き ・車麩の煮物 ・ひじきの煮物 ・もやしのカレー酢 301kcal　19.0g　1.74g	17 (土) ・白身魚の南蛮漬け ・南瓜のそぼろ煮 ・おからの炒り煮 ・しゅうまい 241kcal　15.9g　1.57g
19 (月) ・鮭のｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ・里芋のナルト煮 ・五目きんぴら ・青菜の胡麻和え 268kcal　14.8g　2.38g	20 (火) ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・茸の当座煮 307kcal　16.1g　1.77g	21 (水) ・赤魚の味噌漬け ・ポークビーンズ ・里芋の含め煮 ・煮卵 239kcal　21.6g　1.70g	22 (木) ・豚肉の生姜焼き ・青菜の海鮮あん ・厚揚げの煮物 ・山芋の梅肉和え 232kcal　18.2g　1.48g	23 (金) ・真イワシフライ 大葉梅肉はさみ ・肉じゃが ・竹輪とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ・わかめの酢物 330kcal　18.6g　1.94g	24 (土) ・白身魚の竜田揚げ ・親子煮 ・キャベツと竹輪の 酢味噌和え ・昆布の佃煮 223kcal　17.3g　1.89g
26 (月) ・袋煮 ・五目春雨 ・白身魚の黄金焼 ・人参パインサラダ 234kcal　17.1g　1.24g	27 (火) ・コロッケ ・焼き魚 ・豆とりんごのサラダ ・青菜の海苔和え 321kcal　14.1g　2.13g	28 (水) ・豚肉の焼肉風炒め ・焼き魚 ・しらたきの酢物 ・青菜のおかか和え 296kcal　23.8g　1.98g	29 (木) ・煮魚（ごぼう添え） ・もやしの卵炒め ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 248kcal　17.4g　2.51g	30 (金) ・スペイン風オムレツ ・ごぼうの南蛮煮 ・青菜としめじの煮浸し ・しゅうまい 230kcal　11.2g　2.10g	31 (土) ・鶏のオーブン焼き ・揚げ茄子のあんかけ ・ポテジャコサラダ ・炒り卵 430kcal　22.8g　1.69g