



令和8年10月昼食メニュー

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	木	玄米ご飯 さばの白味噌煮 春雨トマトサラダ わかめスープ	サバ・味噌 わかめ・出し昆布	ヨウカ 胡瓜・トマト・白菜・コーン 玉葱・人参	玄米・精白米 三温糖 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油 ごま・ごま油
2	金	押し麦ご飯 鶏の塩麹焼き 切干大根のりー炒め 味噌汁	鶏むね肉皮無し 30-40カット 人参・青のり 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・キャベツ・人参・玉葱 茄子・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 塩麹 油・中濃りー
5	月	玄米ご飯 厚揚げ野菜カレー炒め トマトサラダ 味噌汁	大豆ミソ・厚揚げ・かつお節 トマト わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参 小松菜・白菜・人参 なめこ・大根	玄米・精白米 カレー・黒砂糖・油 ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油 麴
6	火	切干大根ご飯 さわらの蒲焼き かぶ野菜の納豆和え 味噌汁	油あげ さわら 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参 ピーマン（緑・赤・黄） 太もやし・キャベツ・人参・青ねぎ	玄米・精白米・三温糖 片栗粉・油・黒砂糖 黒砂糖
7	水	秋茄子と豆腐のW麻婆丼 寒天サラダ ゼリー	大豆ミソ・豆腐・味噌 ぷるぷるかんでん	玉葱・茄子・人参・ヨウカ・椎茸・枝豆 キャベツ・人参・太もやし・胡瓜・わかがイソテ	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 黒砂糖・純米酢・ごま油 和梨ゼリー
8	木	玄米ご飯 白身魚のりー風 さっぱりみかんサラダ 味噌汁	白身魚 出し昆布・だし削り・味噌	ヨウカ・ニンニク キャベツ・胡瓜・みかん 人参・ごぼう・しめじ・白菜・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 三温糖・純米酢・油
9	金	押し麦ご飯 薩摩芋の筑前煮 わか和風サラダ 煮干し粉入り味噌汁	鶏むね肉 かつお粉 もずく・豆腐・出し昆布・いりこ・味噌	人参・大根・ごぼう・インゲン 胡瓜・人参・コーン えのき・青ねぎ	おしむぎ・精白米 薩摩芋・油・黒砂糖 わか・ノンエッグ マヨネーズ
13	火	のっぺい汁うどん 焼きししゃも ゼリー	厚揚げ 子持ちししゃも	大根・人参・椎茸・青ねぎ	うどん・里芋・こんにゃく・片栗粉 ももゼリー
14	水	押し麦ご飯 サミライ しらす野菜の納豆和え 味噌汁	サミライ しらす干し・納豆・のり・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参 ごぼう・人参・白菜	おしむぎ・精白米 油・中濃りー 黒砂糖
15	木	根菜のハヤシ キャベツ&トマト酢和え 果物	豚肉 トマト キャベツ	玉葱・れんこん・ごぼう・しめじ キャベツ・人参・胡瓜・コーン おろし	玄米・精白米・油・ハヤシ 純米酢・黒砂糖・油
16	金	きのこごはん さば塩焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁	油あげ サバ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	小松菜・人参・太もやし 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖・ごま じゃがいも
19	月	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜炒め納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・ピーマン・玉葱・ヨウカ 小松菜・人参・トマト なめこ・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油 黒砂糖
20	火	玄米ご飯 鮭の磯焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	鮭・青のり 高野 出し昆布・だし削り・味噌	ヨウカ 椎茸・大根・人参・インゲン 白菜・人参・玉葱	玄米・精白米 黒砂糖 薩摩芋
21	水	ちゃんぽん麺 海藻サラダ ゼリー	豚肉・豆乳・味噌 しらす干し・わかめ	キャベツ・人参・玉葱・トマト・ヨウカ・ニンニク キャベツ・太もやし・人参・コーン	ちゃんぽん麺・油 ごま油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリー
22	木	押し麦ご飯 ベジボール&野菜のトマト煮 豆サラダ 味噌汁	ベジミートボール ミックスベーツ 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・トマト水煮・ニンニク キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー 茄子・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 じゃがいも・油・三温糖 三温糖・ノンエッグ マヨネーズ 麴
23	金	赤米入りごはん あじの備前漬床味噌焼き 栄養いっぱい煮物 わかめスープ	あじ漬床味噌漬け（自然派おろし） 芽ひき・高野・出し昆布・いりこ わかめ・出し昆布	人参・切干大根・インゲン 玉葱・人参	あかまい・精白米 黒砂糖 ごま油
26	月	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き かろおなか和え 味噌汁	白身魚 だし削り・かつお節 もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ヨウカ トマト・人参・えのき 大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油・ごま 黒砂糖
27	火	玄米ご飯 明治ごぼうみそ炒め 野菜の味噌炒め コーンスープ	自然派おろし・明治ごぼうみそ炒め トマト 玉葱・コーン	キャベツ・胡瓜・人参・コーン 玉葱・コーン	玄米・精白米 油・中濃りー 自然派味噌・三温糖 コーン・トマト・自然派おろし・油
28	水	玄米ご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め 和風ポトサラダ 味噌汁	厚揚げ 味噌 出し昆布・だし削り・味噌	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン 太もやし・キャベツ・人参	玄米・精白米 ごま油・純米酢・黒砂糖・片栗粉 じゃがいも・ノンエッグ マヨネーズ・三温糖
29	木	押し麦ご飯 塩麹じゃが煮〜おろし 塩麹〜 切干大根と野菜の胡麻和え もずく味噌汁	大豆ミソ もずく・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・グリーンピース インゲン菜・切干大根・人参・しめじ 白菜・青ねぎ	おしむぎ・精白米 じゃがいも・こんにゃく・塩麹・ごま油 黒砂糖・ごま
30	金	秋野菜カレー パプリカサラダ 果物	大豆ミソ 水素きのこ（舞茸・エリンギ・タケノコ・アヲ・エノ）・玉葱・人参・ごぼう	キャベツ・人参・胡瓜 おろし	玄米・精白米・薩摩芋・油・カレー・カレー・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。