



10月 1日 郷土料理かんぴょう汁
10月 8日 暦食秋の実り寿司ランチ
10月19日 萩ごはん
10月22日 ハンバーグの
ハニーマスタードソース
10月23日 十三夜 栗ごはん
献立だより 2026年10月

曜日				木 1	金 2	土 3	日 4
日付							
朝食	10月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 〔栃木県郷土料理〕 	10月8日(木)昼食 暦食吹き寄せ寿司 	10月19日(月)昼食 萩ごはん 	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ロールパン ジャム 5品目具材の玉子焼き キャベツと豚肉のスープ 手作りバナ風味ゼリー 牛乳	ごはん 絹厚揚げとグリーンピースのそぼろ煮 コールスローサラダ 昆布佃煮	ごはん ミートオムレツ 納豆 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)
昼食				ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ かんぴょうの卵とじ汁〔栃木県郷土料理〕	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの田舎煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 赤魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)
おやつ	かんぴょうの卵とじ汁は栃木県を代表する郷土料理です。水で戻したかんぴょうをだし汁で煮込み、卵でとじた汁物です。昔は祝い事や人が集まる席、季節の行事などでも作られ、家庭の味として受け継がれてきました。	吹き寄せ寿司とは、秋に吹く風によって色とりどりの落ち葉が集まる「吹き寄せ」の風景を表現したちらし寿司です。紅葉したもみじやイチョウを思わせる彩からこの名前が付けられたそうです。見た目が華やかで、秋の訪れを感じさせる季節の料理です。	萩御飯は、秋に旬を迎える枝豆とお米を一緒に炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りキャラメルマドレーヌ	いしやきいもと桃山	手作りおしるこ
夕食				ごはん 蒸し鶏(レモン・ターソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 柿の香草パン粉焼き(オリーブソース) 大豆とえびの煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん ホッケの塩麹焼き 金平ごぼう 大根のごま酢和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め ブロッコリーと平天のピリ辛和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
計				エネ 1449 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 63.8 g 食塩 6.76 g	エネ 1528 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 51.2 g 食塩 7.09 g	エネ 1594 kcal 蛋白 58 g 脂質 55.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1509 kcal 蛋白 63 g 脂質 40.7 g 食塩 6.04 g



献立だより 2026年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ごはん かに玉 ｶﾜﾜｰとかまぼこのおからﾗｸﾞ 味噌汁(白菜・小松菜)	ロールパン ジャム チキンナゲット(トマトソース) いんげんと平天の麦味噌和え カルシウムミルク	ごはん だし巻き卵 うまい菜の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ロールパン ジャム 照り焼き風肉団子 ｷｬﾍﾞﾂと豚肉の豆乳ｽｰﾌﾟ 牛乳	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ｽﾊﾟｹﾃｨｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)
昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのマヨサラダ	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ﾀﾞﾚ) 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て 手作り柿ミックスゼリー	ごはん さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ
おやつ	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	おにぎりせんべい	シルベーナ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り黒糖水ようかん	手作りパウンドケーキ
夕食	ごはん 白身魚の唐揚げ(ﾎﾓﾛｰｽ) 切干大根の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ﾊﾞｰｼﾞﾝと枝豆の塩ﾊﾞｰﾅｰ 味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根とちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 金時豆煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・えのき) 白味噌仕立て	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢	ごはん 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 白菜とニラのわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 玉子どうふ 味噌汁(大根・平天)
計	エネ 1481 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 49.9 g 食塩 5.34 g	エネ 1518 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 49 g 食塩 6.93 g	エネ 1549 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 55.4 g 食塩 9.32 g	エネ 1482 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 38.5 g 食塩 6.9 g	エネ 1661 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 64.7 g 食塩 7.15 g	エネ 1490 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 49.2 g 食塩 6.43 g	エネ 1563 kcal 蛋白 46.6 g 脂質 50.8 g 食塩 6.53 g

日付	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ごはん 千草焼き もやしの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ロールパン ジャム 擬製豆腐 キャベツとウインナーのスープ 牛乳	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん メヌケの山椒煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・もやし)	ロールパン ジャム プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｰｽ) ほうれん草と豚肉のスープ 牛乳	ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ ちりめん山椒	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜となめこのお浸し 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
昼食	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(小松菜・人参)	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ﾀﾞﾚ) おくらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこふくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(うまい菜・人参)
おやつ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りキャラメルカップケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りﾓﾄﾞﾚｰｽ(ﾊﾞﾅﾅ風味)	手作り梅ゼリー
夕食	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス れんこんと豚肉の煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) いりこ風味	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) フルーツ(カットりんご)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 ｽﾊﾟｹﾃｨｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん えびﾏｶﾋﾞｸﾞﾗﾝﾌﾗｲ(中濃ｰｽ) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・ちくわ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め なすの揚げ浸し ｷｬﾍﾞﾂのりんごﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・わかめ)
計	エネ 1505 kcal 蛋白 56 g 脂質 51.6 g 食塩 5.74 g	エネ 1527 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 52.1 g 食塩 8.08 g	エネ 1490 kcal 蛋白 6.25 g 脂質 41.1 g 食塩 7.24 g	エネ 1631 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 43.3 g 食塩 8.74 g	エネ 1447 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 58 g 食塩 7.79 g	エネ 1644 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 54.7 g 食塩 6.65 g	エネ 1416 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 50.6 g 食塩 6.05 g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ロールパン ジャム ほうれん草オムレツ マカロニサラダ カルシウムミルク	ごはん 鶏つみれ いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	ごはん ハムチーズピカタ キャバツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ロールパン ジャム ボロニアソーセージ キャバツと豚肉のスープ 牛乳	ごはん 玉子焼き 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(ごぼう・人参)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャバツと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)
昼食	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャバツ・白ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャバツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 白味噌仕立て	栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 赤だし(白菜・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん かれいのグリル(マスタード・タルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ
おやつ	手作りあんシュー(こしあん)	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りマドレーヌ	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作り酒まんじゅう
夕食	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ぶりのみぞれあん もやしとニラの炒め物 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	ごはん 赤魚の照り煮 れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ハニーマスタードソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルトレサラダ 味噌汁(なす・巻麴)	ごはん オレンジチキン 豚肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ) いりこ風味	ごはん シロガネダラの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め いんげんとしめじのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(牛肉) しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・わかめ)
計	エネ 1453 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 38.8 g 食塩 6.3 g	エネ 1483 kcal 蛋白 68.9 g 脂質 48.3 g 食塩 5.24 g	エネ 1494 kcal 蛋白 59 g 脂質 36.5 g 食塩 7.12 g	エネ 1486 kcal 蛋白 53 g 脂質 46.6 g 食塩 6.35 g	エネ 1648 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 64.6 g 食塩 7.49 g	エネ 1499 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 47.1 g 食塩 6.01 g	エネ 1497 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 40.9 g 食塩 6.66 g

日付	26	27	28	29	30	31	
朝食	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(キャバツ・しいたけ)	ロールパン ジャム キャバツのバジルドレサラダ カリフラワーとベーコンのスープ	ごはん 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん かも団子 キャバツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ロールパン ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとベーコンのポトフ	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとコーンの香味ドレサラダ 昆布佃煮 味噌汁(白菜)	10月23日(金)昼食 栗ごはん 十三夜
昼食	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしと仏のりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリー・はちみつソース)	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん さばの西京焼き 三色稻荷の煮物 キャバツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参)	
おやつ	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	フィナンシェ(プレーン)	ミニ羊甘ロール	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	
夕食	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 白菜とニラと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 切干大根と平天の煮物 味噌汁(小松菜・もやし) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 回鍋肉 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン) みかん缶	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	
計	エネ 1531 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 47.7 g 食塩 7.92 g	エネ 1592 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 58.8 g 食塩 6.49 g	エネ 1514 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 45.4 g 食塩 7.58 g	エネ 1451 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 45.2 g 食塩 57 g	エネ 1433 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1552 kcal 蛋白 6.68 g 脂質 52.7 g 食塩 8.69 g	十三夜は十五夜に続いて月を楽しむ行事で、秋の実りに感謝し、豊かな収穫を祝う意味が込められています。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、その時期に収穫される農作物をお供えます。この日のメニューは栗ご飯です。お楽しみに!