



2025 年 10 月 月間献立表 第二清風園



	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)
朝食	○帆立雑炊 ○ハンパンの煮物 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト	○御飯 ○肉じゃが ○大根と胡瓜のドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○和風の和え物 ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○御飯 ○大豆ミートのトマト煮 ○白菜のサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○雑穀雑炊 ○海鮮団子のコンソメ煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○切干大根の煮物 ○浅漬け風サラダ ○ヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○小松菜の胡麻和え ○ヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○御飯 ○ホッケの塩焼き ○菜の花の煮浸し ○白菜の梅マヨ和え ○味噌汁	○ツナとキャベツのごま油丼 ○がんもの煮物 ○蒲鉾とアスパラの和え物 ○パナナムース	○御飯 ○鰯の甘辛ソース ○茄子のソテー ○ハンパンの風情が ○味噌汁	○御飯 ○厚揚げの味噌炒め ○ブロッコリーの中煮 ○じゃこサラダ ○きのこスープ	○秋野菜キーマカレー ○海老とカブのソテー ○レタスサラダ ○南瓜パバロア	○山菜月見そば ○三色稲荷の煮物 ○小松菜の辛子和え ○フルーツポンチ	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○きのこ玉葱のソテー ○コーンスローサラダ ○コンソメスープ
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パバロア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー
夕食	○御飯 ○豚肉の生姜煮 ○カブの煮物 ○おくら和え ○清汁	○御飯 ○八宝菜 ○スナッパの塩炒め ○ナムル ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の幽庵焼き ○蟹しゅうまい ○小松菜のピーナツ和え ○清汁	○御飯 ○パサの和風あんかけ ○インゲンの炒め物 ○水菜の胡麻ドレ和え ○味噌汁	○御飯 ○野菜の卵とじ ○アスパラの炒め物 ○胡瓜の酢の物 ○清汁	○御飯 ○鶏肉のごまだれ ○ひじきの煮物 ○わかと長芋の和え物 ○清汁	○御飯 ○さんまの塩焼き ○おくら草の炒め物 ○笹かまといんげんわさび和え ○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 221.1 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1533 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 238.2 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 31.4 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1538 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 35.7 g [炭水化物] 239.7 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1503 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 29.6 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 58.0 g [脂質] 41.1 g [炭水化物] 233.1 g [塩分] 7.7 g

	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)
朝食	○わかめ雑炊 ○冬瓜の煮物 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○大豆とツナの野菜ソテー ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○ハンペンと挽肉炒め煮 ○人参のピーナツ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○御飯 ○なすの煮つけ ○小松菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○五子雑炊 ○ジャーマンポテト ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○カブの胡麻マヨ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○野菜とツナの煮びたし ○とろろ ○Caヨーグルト ○清汁
昼食	○郷土食 長野メニュー ○栗おこわ ○山賊焼き ○白菜とツナの煮びたし ○やたら ○ぶどうムース	○御飯 ○豚肉のガーリック炒め ○ブロッコリーとパスタの炒め物 ○枝豆のサラダ ○清汁	○御飯 ○カブのミートソース ○茄子とパスタのソテー ○南瓜のドレッシング和え ○コンソメスープ	○御飯 ○チキンの香草焼き ○きのこのコンソメ煮 ○シーザーサラダ ○ミルクスープ	○御飯 ○鯖の照り焼き ○野菜と蒲鉾の炒め物 ○ナムル ○味噌汁	○御飯 ○白身魚フライ ○冬瓜とがんもの煮物 ○里芋とベーコンのサラダ ○清汁	○コッパパン(ジャム&マーガリン) ○野菜のクリーム煮 ○人参ソテー ○グリーンサラダ ○果物缶(パイナップル)
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○はちみつレモネード	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○おしるこ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パバロア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ
夕食	○御飯 ○魚介と厚揚げの中煮 ○アスパラの中華炒め ○春雨サラダ ○中華スープ	○御飯 ○ほきのみぞれ煮 ○さつま芋の甘辛炒め ○キャベツと竹輪のお浸し ○清汁	○御飯 ○鶏肉のくず煮 ○野菜と桜エビの炒め ○白菜のなめ茸和え ○味噌汁	○御飯 ○鮭のマスタードソース ○かまのピーナツ炒め ○インゲンのドレ和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の梅風味 ○もやしソテー ○トマトとブロッコリーのサラダ ○清汁	○御飯 ○鶏肉の塩麹焼き ○かぶのソテー ○チンゲン菜のおかか和え ○味噌汁	○御飯 ○シルバーの南蛮漬け ○おくら草のごま炒め ○胡瓜とキャベツの中華和え ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1567 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 38.3 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1503 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂質] 25.8 g [炭水化物] 247.5 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 1603 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 248.2 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1526 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 33.6 g [炭水化物] 232.7 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂質] 41.6 g [炭水化物] 225.0 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 58.0 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 237.5 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 42.0 g [炭水化物] 235.5 g [塩分] 6.5 g

	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)
朝食	○鮭粥 ○ソーセージと野菜ソテー ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト	○御飯 ○オムレツ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかﾏ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○厚揚げの甘辛煮 ○春菊のくるみ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○ｶﾌﾌｳｰ土佐和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○梅しらす雑炊 ○茄子の甘辛炒め ○果物缶(パイン) ○Caヨーグルト	○御飯 ○大豆のトマト煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵ﾗｸﾞ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○肉団子の煮込み ○南瓜のｺﾞﾓﾄﾞ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
昼食	○御飯 ○鶏肉の甘辛焼き ○大根の帆立あんかけ ○いんげんのｶﾐ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○御飯 ○鯖のマヨネーズ焼き ○なべしぎ ○めかぶのさっぱり和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○抹茶パバロア	○郷土食 神奈川ﾏﾆｰ ○御飯 ○豚漬け ○横須賀海軍ｶｰｺﾛｯｸ風 ○ｱｽﾞﾅのﾗｸﾞ和え ○オレンジムース ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○ハヤシライス ○ポテトのソテー ○わかめサラダ ○青リンゴゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○ほきのﾊﾞｼﾞﾙｰｽ ○きのこの炒め物 ○ビーンズサラダ ○コーンスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○いちごゼリー	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○しめじとｽﾅｯﾌﾟのﾗｸﾞ ○ｷﾗﾝの和風ﾗｸﾞ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン	○御飯 ○家常豆腐 ○卵ともやしの中華煮 ○胡瓜の塩昆布あえ ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(栗)
夕食	○御飯 ○ぶりの南部焼き ○きのこのおかか炒め ○ｷｬﾍﾞﾂと桜ﾋﾞｰの和え物 ○清汁	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○かぶと油揚げの煮物 ○白菜の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○たらめの梅焼き ○ｽﾅｯﾌﾟのﾋﾞｰﾅｯﾂ炒め ○ﾎﾑと水菜の青じそ和え ○清汁	○御飯 ○鰯の照り焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾗｽﾞの炒め ○野菜の酢の物 ○味噌汁	○御飯 ○エビチリ豆腐 ○春雨のｲｽﾀｰ煮 ○人参とｶﾌﾙの中華和え ○中華スープ	○御飯 ○太刀魚の生姜焼き ○ﾊﾝﾊﾟﾝと里芋の煮物 ○ﾋﾞｰﾏﾝのﾗｸﾞ ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の甘辛炒め ○野菜の炒め物 ○ゴーヤの梅おかか和え ○味噌汁
栄養量目安	[ﾍﾈｷｰ] 1500 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 64.1 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 219.9 g [塩 分] 6.4 g	[ﾍﾈｷｰ] 1609 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 63.9 g [脂 質] 39.8 g [炭水化物] 237.9 g [塩 分] 7.5 g	[ﾍﾈｷｰ] 1565 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 62.5 g [脂 質] 37.0 g [炭水化物] 239.3 g [塩 分] 6.9 g	[ﾍﾈｷｰ] 1543 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 61.0 g [脂 質] 32.6 g [炭水化物] 244.9 g [塩 分] 7.0 g	[ﾍﾈｷｰ] 1501 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 58.5 g [脂 質] 32.6 g [炭水化物] 236.7 g [塩 分] 5.2 g	[ﾍﾈｷｰ] 1652 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 63.4 g [脂 質] 43.8 g [炭水化物] 243.0 g [塩 分] 7.4 g	[ﾍﾈｷｰ] 1571 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 63.2 g [脂 質] 35.4 g [炭水化物] 244.1 g [塩 分] 6.8 g

	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)
朝食	○雑穀雑炊 ○冬瓜とつみれの煮物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○ﾊﾞﾌﾞﾗの和風ﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○青梗菜の和え物 ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○ｶﾌﾌｳｰのﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○鮭粥 ○野菜ﾗｸﾞとのﾗｸﾞ ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○なすの煮つけ ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○大根のそぼろ煮 ○おくらの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○焼きそば ○餃子 ○海藻サラダ ○杏仁フルーツ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○御飯 ○ｼﾚﾊﾞｰの利休焼き ○野菜のそぼろ煮 ○ｷｬﾍﾞﾂとﾗｸﾞの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルト風ムース	○御飯 ○鶏肉の四川風炒め ○厚揚げのｲｽﾀｰ煮 ○春雨サラダ ○わかめスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○御飯 ○ホッケのレモン焼き ○茄子の煮浸し ○おくらのしらす和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○御飯 ○鶏肉のから揚げ ○薩摩と野菜の金平 ○ｷｬﾝ菜の生姜和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○牛肉のトマト煮 ○帆立と白菜の炒めもの ○ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布あえ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチムース	○御飯 ○赤魚の香味焼き ○ちぎり揚げの煮物 ○ひじきサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきパバロア
夕食	○御飯 ○めばるの煮付け ○大根とツナの煮物 ○ひじきサラダ ○清汁	○御飯 ○鶏肉の山椒焼き ○小松菜とｺｰﾝのﾗｸﾞ ○絹さやの錦糸和え ○味噌汁	○御飯 ○白身魚のｸﾘｰﾑｰｽかけ ○キャベツソテー ○ｱｽﾞﾅの柚子ﾄﾞﾚ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○豚肉のオイスター炒め ○かぶのかにあん ○もやしとｸﾞｰｻｲ和え ○中華スープ	○御飯 ○鰯の胡麻味噌焼き ○大根の甘辛煮 ○ｽﾅｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙの胡麻和え ○清汁	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○里芋の煮物 ○小松菜の辛子和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の梅おろしソース ○南瓜きのこあんかけ ○わかめの酢の物 ○清汁
栄養量目安	[ﾍﾈｷｰ] 1544 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 59.0 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 241.0 g [塩 分] 5.9 g	[ﾍﾈｷｰ] 1568 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 64.6 g [脂 質] 40.7 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 6.5 g	[ﾍﾈｷｰ] 1547 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 64.0 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 235.8 g [塩 分] 7.9 g	[ﾍﾈｷｰ] 1600 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 58.1 g [脂 質] 38.5 g [炭水化物] 248.0 g [塩 分] 7.3 g	[ﾍﾈｷｰ] 1551 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 58.1 g [脂 質] 36.7 g [炭水化物] 241.4 g [塩 分] 7.4 g	[ﾍﾈｷｰ] 1527 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 61.2 g [脂 質] 32.4 g [炭水化物] 237.1 g [塩 分] 7.7 g	[ﾍﾈｷｰ] 1577 kcal [ﾀﾊﾞｸ質] 62.4 g [脂 質] 33.1 g [炭水化物] 250.5 g [塩 分] 7.6 g

	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)
朝食	○かに雑炊 ○青菜と竹輪の煮物 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○ほうれん草のごま和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ハンペンと大根の煮物 ○ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳのﾄﾚ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○ジャーマンポテト ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○わかめ雑炊 ○キャベツソテー ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○三色玉子焼き ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○刻昆布の煮物 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○御飯 ○ﾍﾙｰｻﾞのﾊﾞｼﾞﾙ焼き ○ピーマンの炒め物 ○さつま芋サラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコレートプリン	○御飯 ○豚焼き肉 ○切干大根の煮物 ○トマトサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○ハロウィンメニュー ○ピラフ ○パンプキンチュー ○レタスチーズサラダ ○マスカットゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○りんごジュース	○御飯 ○鯖の塩麹焼き ○白菜の煮びたし ○いんげんのｸﾐ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パバロア	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○ｱｽﾊﾞｰの炒め物 ○マカロニサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○鮭のレモン焼き ○ｽｯﾌﾟのﾋｰﾂ炒め ○蒲鉾とｱｽﾊﾞｰの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○メロンムース	○御飯 ○太刀魚の味噌漬け焼き ○じゃが芋の金平 ○トマトサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐
夕食	○御飯 ○鶏肉の野菜あんかけ ○ﾍﾝｾﾞﾝ菜の煮びたし ○白菜のﾎﾝ酢和え ○味噌汁	○御飯 ○カレイのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ○ブロッコリーのソテー ○ｱｽﾊﾞｰのｼｰｻﾞｰサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○バサの味噌漬け ○冬瓜のくずあん ○カリフラワー甘酢和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の甘酢あんかけ ○がんもと里芋の煮物 ○小松菜のお浸し ○清汁	○御飯 ○ｼﾙﾊﾞｰのﾐﾆﾔ ﾎｰﾓﾝｽ ○ペンネのバジルソテー ○もやしとﾂﾅのﾄﾚ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○豚肉の香味だれ ○大根の炒め煮 ○芽株と白菜の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○エビと野菜のﾅﾂｰｽ ○挽肉と青菜炒め煮 ○中華風冷奴 ○わかめスープ
栄養量目安	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 31.1 g [炭水化物] 231.9 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂 質] 41.2 g [炭水化物] 241.3 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1514 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 24.9 g [炭水化物] 259.1 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 35.1 g [炭水化物] 239.2 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1540 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 47.0 g [炭水化物] 214.0 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1505 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂 質] 31.4 g [炭水化物] 232.9 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 244.9 g [塩 分] 8.0 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。