

昼食献立表

2025年
10月1日～10月31日

行事食

8日 秋の行楽の日

1日（水）

牛肉と厚揚げの甘辛煮

ブロッコリーのカレーマヨ炒め

人参とワカメの酢の物

かき玉汁

御飯

2日（木）	3日（金）	4日（土）	5日（日）	6日（月）	7日（火）
鶏のケチャップ煮	お好み焼き	鶏のハニーマスタード焼き	とんかつ	魚の塩麹焼き	肉じゃが
ニラ玉	高菜炒め	ひじきと大豆の煮物	豆腐のきのこあん	大学芋	明太子スパゲッティ
青菜の磯和え	トマトのマリネ	小松菜の梅肉和え	切干と菜の花のサラダ	桜エビの酢の物	海藻サラダ
エノキの味噌汁	豆腐の味噌汁	さつま芋の味噌汁	すまし汁	椎茸の味噌汁	なめこの味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

8日（水）	9日（木）	10日（金）	11日（土）	12日（日）	13日（月）
魚のホイル焼き	焼きうどん	鶏の照り焼き	チンジャオロース	ポークチャップ	魚の磯辺焼き
煮しめ	ナスとオクラの味噌炒め	もやしとニラのチャンプルー	じゃこじゃが	レンコンのきんぴら	高野豆腐の含め煮
源平なます	大豆サラダ	人参のマリネ	チョレギサラダ	ミモザサラダ	白菜とワカメのゴマ酢和え
豆腐の味噌汁	すまし汁	かぼちゃの味噌汁	ワカメスープ	白菜の味噌汁	大根の味噌汁
栗ご飯	混ぜ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	18日（土）	19日（日）
チキンカレー	タラのパン粉焼き	かに玉	鶏の山椒焼き	魚の幽庵焼き	牛肉のおろし煮
かぼちゃコロッケ	肉団子のケチャップ煮	フキと厚揚げの炒り煮	糸コンのタラコ炒め	じゃが芋とツナの煮っころがし	ナス田楽
コールスロー	ゴマ和え	マカロニサラダ	トマトサラダ	カニカマの酢の物	春雨の中華サラダ
フルーツ	なめこの味噌汁	中華スープ	すまし汁	しめじの味噌汁	麩の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）
鶏のこってり煮	魚の酢豚風	ブルコギ風	魚と大根の煮付け	魚のソテー	鶏のレモン焼き
かぼちゃのきんぴら	ピーマン	さつま芋煮	キャベツの生姜炒め	じゃが芋のきんぴら	炒り豆腐
シーザーサラダ	ひじきサラダ	切干とほうれん草のサラダ	ワカメの酢の物	小松菜の野沢菜風	ナムル
すまし汁	さつま芋の味噌汁	中華スープ	しめじの味噌汁	ワカメの味噌汁	すまし汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

26日（日）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
豚肉と厚揚げのカレー炒め	きつねうどん	魚の味噌煮	鶏の甘酢照り焼き	魚のトマトソース	瓦そば
ブロッコリーのカニあんかけ	天ぷら	人参しりしり	エビの春雨煮	ポトフ	ちくわの磯辺揚げ
もやしの中華和え	トマトのマリネ	しめじのポン酢和え	オクラとお豆のサラダ	青菜と桜エビのお浸し	白菜のおかかじゃこ和え
すまし汁	つゆ	すまし汁	エノキの味噌汁	なめこの味噌汁	つゆ
御飯	炊き込み御飯	御飯	御飯	御飯	生姜御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。

昼食は午後2時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス

TEL 255-2005