

2025 年

10 月 献立表

(みずきの会 お弁当やまんまや)

月		火		水		木		金	
				1		2		3	
				さわらのごま味噌焼き 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのきな粉和え ご飯 香の物		豚の生姜焼き 切干大根煮 大学芋 ご飯 香の物		鮭となすの照り焼き 麻婆春雨 レンコンのきんぴら ご飯 香の物	
6		7		8		9		10	
鶏の黒酢炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 香の物		さわらの味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮 青菜のわさび和え 炊き込みご飯 香の物		タンドリーチキン コールスローサラダ 青菜の炒め物 ご飯 香の物		サバの味噌煮 大根のそぼろ煮 ほうれん草胡麻和え ご飯 香の物		鶏の照り焼き ひじき煮 蒸し茄子 ご飯 香の物	
13		14		15		16		17	
ますのマスタード焼き ジャーマンポテト 大根サラダ ご飯 香の物		豚肉ときのこの炒め物 大根とさつま揚げの煮物 長芋のゆかり和え ご飯 香の物		鰯の竜田揚げ 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し ご飯 香の物		鶏の柚子胡椒焼き 茄子の揚げ浸し 大根なます ご飯 香の物		鯖の照り焼き チンゲン菜の炒め物 さつま芋の煮物 ご飯 香の物	
20		21		22		23		24	
豚の味噌炒め じゃがいもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 香の物		鮭フライ 里芋煮 ブロッコリーお浸し ご飯 香の物		鶏の甘酢あん 大根の煮物 蓮根の梅和え ご飯 香の物		タラの蒸し煮 ひじきと豆腐のサラダ 小松菜の辛し和え ご飯 香の物		ピーマンの肉詰め 五目煮 きゅうりと豆のサラダ ご飯 香の物	
27		28		29		30		31	
赤魚の煮付 かぼちゃのそぼろあん 人参とインゲンの胡麻和え ご飯 香の物		鶏のマーマレード焼き ほうれん草ソテー 青のりポテト ご飯 香の物		鯖の梅煮 キャベツと卵の炒り煮 大根なます ご飯 香の物		回鍋肉 春雨サラダ 小松菜の胡麻和え ご飯 香の物		鱒のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 青菜のなめ茸和え ご飯 香の物	

食材入荷の都合上、やむを得ず献立が変更になることがあります。ご了承下さい。