

# 2025 年 10 月 献立表 (みずきの家)

| 月                                                | 火                                                        | 水                                                       | 木                                                                  | 金                                                                 | 土                                                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                          | 1<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>高野豆腐の煮物<br>スープ<br>デザート      | 2<br>助宗タラの味噌マヨ焼き<br>高野豆腐煮<br>キャベツのわさび和え<br>味噌汁<br>デザート             | 3<br>大根と鶏の照り煮<br>かぼちゃとツナソテー<br>トマトと枝豆のサラダ<br>スープ<br>デザート          | 4<br>牛肉コロッケ&エビフライ<br>ナスの含め煮<br>ほうれん草のからし和え<br>味噌汁<br>デザート  |
| 6<br>鶏の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>煮豆<br>味噌汁<br>デザート      | 7<br>シイラの塩焼き<br>切干大根の炒り煮<br>インゲンのなめ茸和え<br>味噌汁<br>デザート    | 8<br>ナスと豚肉の炒め<br>切り干し大根の煮物<br>長芋の梅和え<br>味噌汁<br>デザート     | 9<br>シャリアピンソースハンバーグ<br>春雨煮<br>チンゲン菜のごま油和え<br>味噌汁<br>デザート           | 10<br>アジの竜田焼き<br>ひじき煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>デザート                   | 11<br>豚肉のすき煮風<br>チンゲン菜とツナ炒め<br>きゅうりの和風和え<br>味噌汁<br>デザート    |
| 13<br>ちらし寿司<br>かぼちゃの煮物<br>青菜のお浸し<br>すまし汁<br>デザート | 14<br>すき焼き風コロッケ&ヒレカツ<br>車麩の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>デザート | 15<br>天津飯<br>春雨サラダ<br>青菜のごま和え<br>スープ<br>デザート            | 16<br>エビ団子と大根の煮物<br>ゴボウとこんにゃくの金平<br>白菜のワサビドレッシング和え<br>すまし汁<br>デザート | 17<br>ポークカレー<br>スパゲッティーサラダ<br>ひじき煮<br>スープ<br>デザート                 | 18<br>キタノメヌケのごま油焼き<br>小松菜の信田煮<br>キャベツのマヨサラダ<br>味噌汁<br>デザート |
| 20<br>カレイの煮付け<br>かき揚げ<br>白菜の山椒和え<br>味噌汁<br>デザート  | 21<br>豚丼<br>かぼちゃの煮物<br>スパゲッティーサラダ<br>味噌汁<br>デザート         | 22<br>白身魚のタルタルソース<br>カブとつみれの煮物<br>青菜の煮浸し<br>味噌汁<br>デザート | 23<br>ブリの和風ソテー<br>カリフラワーのゆず塩炒め<br>サニーレタスのサラダ<br>味噌汁<br>デザート        | 24<br>酢鶏<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草のゆかり和え<br>味噌汁<br>デザート                | 25<br>サワラの煮付け<br>枝豆のふわふわ豆腐<br>しろ菜とツナのサラダ<br>味噌汁<br>デザート    |
| 27<br>肉じゃが<br>卵の花<br>酢の物<br>味噌汁<br>デザート          | 28<br>鶏天<br>かぼちゃのマヨネーズソテー<br>トマトのパセリサラダ<br>味噌汁<br>デザート   | 29<br>鮭の西京焼き<br>ちくわのカレー炒め<br>青菜の煮浸し<br>味噌汁<br>デザート      | 30<br>豚肉のケチャップ炒め<br>さつま芋のレーズン煮<br>菜の花と人参のサラダ<br>味噌汁<br>デザート        | 31<br>パンプキンクリームシチュー<br>コーンピースオムレツ<br>カリフラワーのツナサラダ<br>フルーツ<br>デザート |                                                            |

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。