すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年10月

10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝				ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(玉ねぎ･さつまいも)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんの和え物 味噌汁(キャベツ･チンゲン菜)	あさり雑炊 絹厚揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 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				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				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 牛乳	いしやきいもと桃山	チョコゼリー
夕				ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) ふかしじゃがいも(ｳｲﾝﾅｰ) 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 ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(白ねぎ･わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)



10月1日(木)昼食
かんぴょうの卵とじ汁
栃木県郷土料理



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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん かに玉 ｶﾘﾌﾗﾜｰとかまぼこのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･小松菜)	ごはん 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 味噌汁(ほうれん草･しいたけ)	ごはん 玉子焼き 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ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも･わかめ)	ごはん 照り焼き風肉団子 ｷｬﾍﾞﾂと平天のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(チンゲン菜･玉ねぎ)	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 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも･しいたけ)
昼	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	ごはん シロガネダラの煮付け 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(ねぎ塩ダレ) 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	黒糖パン 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	豆乳かすてら	手作りスイートポテト 牛乳	手作り酒まんじゅう	シルベーヌ 牛乳	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	ごはん 白身魚の唐揚げ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 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) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 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ドレサラダ 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)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 千草焼き もやしの豆乳和え 味噌汁(しろな･玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ･しいたけ)	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)	ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも･ごぼう)	大根雑炊 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	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ﾞﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(小松菜･人参)	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(梅ダレ) 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ダ すまし汁(うまい菜･人参)
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	ムース(ぶどう)	手作りキャラメルカップケーキ 牛乳	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ムース(いちごミルク)	手作りﾏﾄﾞﾚｰﾇ(ﾊﾞﾅﾅ風味) 牛乳	手作り梅ゼリー
夕	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) マンゴー一缶	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ﾞﾚｻﾗﾀﾞ 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 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり･油揚げ)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ) 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ﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし･わかめ)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22			
朝	ごはん チキンナゲット(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜･油揚げ)	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ･大根葉)	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 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ･人参)			
昼	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(キャベツ･白ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐･花麩) 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 ホッケの塩麹焼き 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			
お	手作りあんシュー(こしあん)	バウムクーヘン 牛乳	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ムース(いちご)			
夕	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(あさり･わかめ)	ごはん ハンバーグ(ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(なす･巻麸)			

10月19日(月)昼食
萩ごはん



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。

10月22日(木)夕食
ハンバーグ
～ハニーマスタード添え～



5月･8月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは、はちみつの甘味に程よくマスタードの辛みを感じる『ハニーマスタード』です。どうぞご賞味ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					23	24	25
朝					ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(里芋･キャベツ)	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) ｷｬﾍﾞﾂと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根･玉ねぎ)
昼					栗ごはん あじの山椒煮 卯の花 ほうれん草のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 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 かれいのｸﾞﾘﾙ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 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					手作りマドレーヌ 牛乳	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	手作り酒まんじゅう
夕					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ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 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)

10月23日(金)昼食
栗ごはん
十三夜



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します。この日のメニューは栗ご飯です。お楽しみに!

10月26日(月)昼食
あさりの卵とじ丼



秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用した卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。

10月29日(木)昼食
秋の恵みカレー



秋の恵みカレーは、旬を迎えたさつまいもをたっぷり使った、秋ならではの味覚を楽しめるカレーです。さつまいもの優しい甘みと、カレーの豊かな香りが食欲をそそり、実りの秋を感じさせてくれます。この時期限定の秋の恵みカレーを味わってください。



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	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(キャベツ･しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ･大根)	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 キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ･人参)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(しろな･油揚げ)	青菜雑炊(うまい菜) 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	
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとﾊﾑのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 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 ﾌﾞ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(ブルーベリー添え･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ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋･大根葉)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ･人参)	
お	手作り紅茶パウンドケーキ 牛乳	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	フィナンシェ(プレーン) 牛乳	ミニ羊甘ロール	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ハロウィン和菓子	
夕	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･巻麸)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	

10月31日(土)おやつ
ハロウィン和菓子



ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われています。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界にハロウィンが広がりました。