2026年10月献立　（10/1～10/10）

	日	月	火	水	木	金	土
					令和08年10月01日(木)	令和08年10月02日(金)	令和08年10月03日(土)
朝					御飯 スクランブルエッグ 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋と鶏肉の煮物 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳
昼					御飯 チキンの青のりピカタ じゃが芋の含め煮 みそ汁（葱・白菜） フルーツ缶（みかん）	 ポークカレー キャベツのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜・大根) フルーツ缶（マンゴー）	二色丼 ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁(青梗菜・じゃが芋) フルーツ缶（白桃） 
おやつ					おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾓｶ）	おやつ（チョコﾊﾟｿ）	おやつ（どら焼きｶｽﾀｰﾄﾞ）
夕					御飯 たらのみりん焼き 蓮根の炒め物 （ガ・リ）大根の炒め物 しろ菜のごま和え みそ汁（里芋・にんじん）	御飯 ばさの山椒煮 冬瓜の炒り煮 青梗菜のおひたし みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ カリフラワーソテー 白菜のレモン風味和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)

	令和08年10月04日(日)	令和08年10月05日(月)	令和08年10月06日(火)	令和08年10月07日(水)	令和08年10月08日(木)	令和08年10月09日(金)	令和08年10月10日(土)
朝	御飯 里芋とつみれの中華煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとろみ煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 （ガ・リ）つみれと冬瓜の治部煮 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ炒め ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 つみれと茄子の煮物 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 フライ盛り合わせ 豆腐の煮物 お吸物(小花麸･葱) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 ポークチャップ ほうれん草のフレンチサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(椎茸・小松菜) フルーツ缶（黄桃）	御飯 チキンステーキ ﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ ブロッコリーの中華サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(葱・人参) フルーツ缶（白桃）	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋のごま煮 みそ汁(うずまき麸･白葱) フルーツ缶（白桃）	御飯 たらのポテト焼き かぶのピリ辛炒め みそ汁（椎茸・白菜） フルーツ缶(みかん)	＜お誕生会＞  赤飯 ぶりの山椒焼き しろ菜のおひたし お吸物（小花麸・葱） りんごムース	野菜タンメン メンチカツ フルーツ缶（黄桃）
おやつ	おやつ（ドームケーキチョコ）	おやつ（クリームパン）	おやつ（どら焼き抹茶）	おやつ（あんぱん）	おやつ（味噌饅頭）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ(和のﾊﾟﾝｹｰｷ黒蜜きなこ)
夕	御飯 たらの香味焼き 畑菜の炒め物 茄子のお浸し みそ汁（いんげん・キャベツ）	御飯  かに玉 がんもの煮物 （リ）つみれの煮物 白菜とかつおのポン酢和え 中華スープ(畑菜･若布)	御飯 さばの七味焼き 大根と厚揚げの煮物 （ガ・リ）大根とはんぺんの煮物 青梗菜のごま和え みそ汁（里芋・大根葉）	御飯 バサの香味蒸し カリフラワーの中華煮 ほうれん草のナムル 中華スープ（わかめ・白ネギ）	御飯 鶏肉の葱醤油焼き なすのみそ炒め ピーマンのおかか和え みそ汁(玉葱・畑菜)	御飯 和風玉子焼き かぶの香味和え じゃが芋のカレーソテー みそ汁(花麸・かぶ葉)	御飯 鶏肉の照り焼き かぶとソーセージのバターソテー （リ）がぶとかつおのバターソテー しろなのレモン風味和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱・畑菜)

2026年10月献立（10/11～10/17）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年10月11日(日)	令和08年10月12日(月)	令和08年10月13日(火)	令和08年10月14日(水)			
朝	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 里芋とつみれの中華煮 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳			
昼	御飯 ほきの塩レモン焼き ポテトサラダ みそ汁(椎茸･葱) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉のクリーム煮 カリフラワーソテー みそ汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのおろしポン酢かけ 蓮根の甘辛炒め （ガ・リ）じゃが芋の甘辛炒め みそ汁(おつゆ麸･青梗菜) いちごムース	豚丼 畑菜のごま和え 味噌汁（玉ねぎ・大根葉） フルーツ缶（白桃）			
おやつ	おやつ（バウムクーヘン）	おやつ（クリームパン）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷﾁｮｺ）			
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め ブロッコリーとツナの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(小松菜・大根)	御飯 鮭の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 ほうれん草サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（じゃが芋・いんげん）	御飯 豆腐の野菜あんかけ かにしゅうまい しろなの磯マヨ和え みそ汁（玉葱・人参）	御飯 あじの蒲焼 大根の塩バター煮 チンゲン菜サラダ みそ汁(かぶ・里芋)			

		令和08年10月15日(木)	令和08年10月16日(金)	令和08年10月17日(土)
朝		御飯 野菜炒め 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとろみ煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 ひき肉と野菜の中華風炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳
昼		御飯 かれいの生姜醤油焼き さつまいもサラダ お吸い物(麸･ほうれん草) フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の照り焼き がんもの煮物 （リ）ﾌｨｯｼｭﾎﾞｰﾙの煮物 お吸物（小花麸・白ネギ） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃの煮物 お吸い物(花麸・白菜) フルーツ缶（黄桃） 
おやつ		おやつ（どら焼きこしあん）	おやつ（和のﾊﾟﾝｹｰｷ抹茶）	おやつ（バウムクーヘン）
夕		御飯 麻婆豆腐 しゅうまい 畑菜のおかか和え 中華ｽｰﾌﾟ（じゃが芋・いんげん）	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 小松菜のソテー 和風ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 スペイン風オムレツ かぶとソーセージの青のり炒め （リ）かぶとかつおの青のり炒め 小松菜のサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱・キャベツ）

2026年10月献立（10/18～10/31）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年10月18日(日)	令和08年10月19日(月)	令和08年10月20日(火)	令和08年10月21日(水)	令和08年10月22日(木)	令和08年10月23日(金)	令和08年10月24日(土)
朝	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 （ガ・リ）つみれと冬瓜の治部煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 かつおと大根の煮物 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 茄子とつみれの中華煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの葱みそ焼き 青梗菜と卵の炒め物 すまし汁(花麩･ほうれん草) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉の七味焼き 畑菜の中華和え みそ汁(玉葱・大根葉) フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの煮付け カリフラワーのピリ辛炒め みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) フルーツ缶（マンゴー）	チキンカレー キャロットサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(きゃべつ･ﾋﾟｰﾏﾝ) バナナムース	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のおかか煮 中華スープ(椎茸･若布) フルーツ缶(黄桃)	＜郷土料理　福岡県＞ かしわ飯 胡麻鯖風 がめ煮 お吸物(小花麩・わかめ) フルーツ缶（マンゴー）	けんちんうどん コロッケ 青梗菜の磯和え パインムース
おやつ	おやつ（野菜ジュースゼリー）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷこしあん）	おやつ（あんぱん）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾓｶ）	おやつ（クリームパン）	おやつ（どら焼き抹茶）
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 大根のかにあんかけ 小松菜の胡麻和え みそ汁(わかめ・玉葱)	御飯 ほきのごまだれがらめ 厚焼き玉子 きゃべつのレモン風味和え みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 鶏肉の梅肉焼き がんもの煮物 （リ）ﾌｨｯｼｭﾎﾞｰﾙの煮物 ほうれん草のナムル みそ汁（人参・葱）	御飯 バサのムニエル かぶの洋風煮 青梗菜のイタリアンサラダ みそ汁(椎茸・玉葱)	御飯 あじのはちみつﾚﾓﾝｿｰｽ 切干大根の炒め煮 （ガ・リ）大根とかつおの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ みそ汁(白菜・ピーマン)	御飯 鶏肉の香味蒸し 茄子とかつおの生姜煮 畑菜の青じそ和え みそ汁(畑菜・白菜)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ ブロッコリーのオイスター炒め 白菜の中華サラダ 中華スープ（春雨・かぶ葉）

	令和08年10月25日(日)	令和08年10月26日(月)	令和08年10月27日(火)	令和08年10月28日(水)	令和08年10月29日(木)	令和08年10月30日(金)	令和08年10月31日(土)
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとろみ煮 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと大根の煮物 （リ）はんぺんと大根の煮物 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のタルタル焼き さつま芋のバター炒め みそ汁(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶（みかん）	御飯 豚肉のしぐれ煮 白菜とコーンの和え物 みそ汁(畑菜･うずまき麸) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのみりん焼き さつま芋のサラダ みそ汁(油揚げ・大根) フルーツ缶（みかん）	御飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ （リ）豆腐の野菜あんかけ かつおとキャベツの炒め物 みそ汁(里芋・人参) フルーツ缶（白桃）	御飯 ｺﾛｯｹ盛り合わせ ブロッコリーサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(たまねぎ･大根葉) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏のトマト煮 しろなとツナのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（青梗菜・人参） フルーツ缶（白桃）	＜行事食 ハロウィン＞ オムハヤシ かぼちゃサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・大根葉） いちごムース
おやつ	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ（酒饅頭）	おやつ（和のﾊﾟﾝｹｰｷ抹茶）	おやつ（チョコﾊﾟﾝ）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾓｶ）	おやつ（ﾄﾞｰﾑｹｰｷこしあん）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙﾓｶ）
夕	御飯 かれいの七味焼き 大根と豆腐しんじょうの煮物 小松菜のからし和え みそ汁(大根・揚げ)	御飯 親子煮 茄子の甘辛炒め 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・人参)	御飯 豚肉のポン酢炒め 大根の中華煮 青梗菜のナムル 中華スープ(たまねぎ･わかめ)	御飯 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋の甘辛炒め 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・青梗菜)	御飯 鮭の味噌煮 冬瓜のピリ辛炒め ほうれん草サラダ お吸い物(白菜･人参)	御飯 赤魚の煮付け 大根の炒り煮 小松菜の磯和え みそ汁（春菊・白ネギ）	御飯 鶏肉のからし味噌焼き カリフラワーのおかか煮 きゃべつのさっぱりサラダ 中華スープ(畑菜･椎茸)

								令和08年10月01日(木)		令和08年10月02日(金)		令和08年10月03日(土)	
								ｴﾈﾙｷﾞｰ	1407kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1469kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1440kcal
								蛋白質	57.5ｇ	蛋白質	60ｇ	蛋白質	61.2ｇ
								脂質	30.7ｇ	脂質	32.8ｇ	脂質	37.5ｇ
								炭水化物	231.6ｇ	炭水化物	241.2ｇ	炭水化物	221ｇ
								食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	6.7ｇ

令和08年10月04日(日)		令和08年10月05日(月)		令和08年10月06日(火)		令和08年10月07日(水)		令和08年10月08日(木)		令和08年10月09日(金)		令和08年10月10日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1430kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1400kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1399kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1360kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1427kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1393kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1397kcal
蛋白質	60.2ｇ	蛋白質	60.5ｇ	蛋白質	59.8ｇ	蛋白質	60.2ｇ	蛋白質	57.3ｇ	蛋白質	63.6ｇ	蛋白質	58.6ｇ
脂質	30.6ｇ	脂質	34.9ｇ	脂質	32.6ｇ	脂質	27.1ｇ	脂質	36.5ｇ	脂質	31ｇ	脂質	40.8ｇ
炭水化物	233.3ｇ	炭水化物	216.6ｇ	炭水化物	224.7ｇ	炭水化物	225.7ｇ	炭水化物	221.4ｇ	炭水化物	224ｇ	炭水化物	202.1ｇ
食塩相当	6.5ｇ	食塩相当	7.6ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	7.3ｇ

令和08年10月11日(日)		令和08年10月12日(月)		令和08年10月13日(火)		令和08年10月14日(水)							
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1426kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1462kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1425kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1393kcal						
蛋白質	56.3ｇ	蛋白質	58.1ｇ	蛋白質	58.1ｇ	蛋白質	57.2ｇ						
脂質	41.8ｇ	脂質	38.1ｇ	脂質	31.1ｇ	脂質	32.8ｇ						
炭水化物	210.7ｇ	炭水化物	228ｇ	炭水化物	237.9ｇ	炭水化物	224.9ｇ						
食塩相当	6.5ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	6.9ｇ						

								令和08年10月15日(木)		令和08年10月16日(金)		令和08年10月17日(土)	
								ｴﾈﾙｷﾞｰ	1416kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1378kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1457kcal
								蛋白質	58.8ｇ	蛋白質	59.4ｇ	蛋白質	57.7ｇ
								脂質	31.3ｇ	脂質	33.4ｇ	脂質	42.7ｇ
								炭水化物	228.6ｇ	炭水化物	213.6ｇ	炭水化物	216.1ｇ
								食塩相当	6.3ｇ	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	6.5ｇ

令和08年10月18日(日)		令和08年10月19日(月)		令和08年10月20日(火)		令和08年10月21日(水)		令和08年10月22日(木)		令和08年10月23日(金)		令和08年10月24日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1410kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1446kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1384kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1431kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1422kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1484kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1455kcal
蛋白質	56ｇ	蛋白質	62.9ｇ	蛋白質	62.6ｇ	蛋白質	58.5ｇ	蛋白質	59.3ｇ	蛋白質	66.7ｇ	蛋白質	57.8ｇ
脂質	38.7ｇ	脂質	32.4ｇ	脂質	31.8ｇ	脂質	32.7ｇ	脂質	33.2ｇ	脂質	41.4ｇ	脂質	34.7ｇ
炭水化物	217.4ｇ	炭水化物	231.2ｇ	炭水化物	216.4ｇ	炭水化物	232.9ｇ	炭水化物	227.8ｇ	炭水化物	218.9ｇ	炭水化物	231.8ｇ
食塩相当	6.4ｇ	食塩相当	6.5ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7.7ｇ	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	7.6ｇ

令和08年10月25日(日)		令和08年10月26日(月)		令和08年10月27日(火)		令和08年10月28日(水)		令和08年10月29日(木)		令和08年10月30日(金)		令和08年10月31日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1491kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1469kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1404kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1491kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1458kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1445kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1462kcal
蛋白質	59.1ｇ	蛋白質	58.2ｇ	蛋白質	57.2ｇ	蛋白質	57.5ｇ	蛋白質	57.1ｇ	蛋白質	58.1ｇ	蛋白質	56.8ｇ
脂質	42.2ｇ	脂質	39ｇ	脂質	41.1ｇ	脂質	36.6ｇ	脂質	31.9ｇ	脂質	34.9ｇ	脂質	42.7ｇ
炭水化物	222.3ｇ	炭水化物	226.1ｇ	炭水化物	209.8ｇ	炭水化物	238.3ｇ	炭水化物	241ｇ	炭水化物	230.1ｇ	炭水化物	219.8ｇ
食塩相当	6.6ｇ	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	6.6ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	6.5ｇ	食塩相当	6.7ｇ	食塩相当	7.5ｇ