



# 10月 献立一覧表

2026年10月【高山ちどり】

|     |  |  |  | 1(木)                                                     | 2(金)                                                   | 3(土)                                                   | 4(日)                                      |
|-----|--|--|--|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 朝食  |  |  |  | ◎和定食<br>わかめ雑炊<br>しろ菜の中華炒め<br>ももゼリー<br>牛乳                 | ◎洋定食<br>食パン・りんごジャム<br>ピーマンの炒め物<br>トマトペンネサラダ<br>牛乳      | ◎和定食<br>中華粥<br>肉団子の煮物<br>アセロラゼリー<br>牛乳                 | ◎洋定食<br>丸ロール<br>ズッキーニのソテー<br>うの花サラダ<br>牛乳 |
| 昼食  |  |  |  | ◎お一日<br>赤飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>野菜つみれの煮物<br>小松菜のゆず和え<br>玉ねぎのみそ汁 | ごはん<br>さわらのピーナッツ焼き<br>竹輪の炒り煮<br>カリフラワーのおかか和え<br>あげのみそ汁 | ごはん<br>豚肉の甘辛炒め<br>さつま芋のレモン煮<br>チンゲン菜のごま味噌和え<br>花麩のすまし汁 | きつねうどん<br>茄子のそぼろあんかけ<br>☆ほうれん草の和え物        |
| 中間食 |  |  |  | パンケーキ(メープル)                                              | ラ・フランスのケーキ                                             | もみじ饅頭                                                  | やわらかおかき(うす塩)                              |
| 夕食  |  |  |  | ごはん<br>ぶりの生姜煮<br>豆腐田楽<br>インゲンのマヨネーズ和え                    | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>うまい菜のじゃこ炒め<br>もやしの甘酢和え                 | ごはん<br>千草焼き<br>厚揚げと大根の煮物<br>ブロッコリーのワサビ和え               | チキンカレー<br>福神漬け<br>胡瓜とカニカマのサラダ<br>ぶどうムース   |



# 10月 献立一覧表

2026年10月【高山ちどり】

|     | 5(月)                                             | 6(火)                                      | 7(水)                                                     | 8(木)                                             | 9(金)                                                                                         | 10(土)                                                                 | 11(日)                                               |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 朝食  | ◎洋定食<br>黒糖食パン<br>うまい菜のクリーム煮<br>コーンサラダ<br>牛乳      | ◎和定食<br>味噌雑炊<br>茄子の煮浸し<br>グレープゼリー<br>牛乳   | ◎洋定食<br>丸ロール<br>キャベツのソテー<br>胡瓜のマリネ<br>牛乳                 | ◎和定食<br>きのこ雑炊<br>イカ団子の煮物<br>青りんごゼリー<br>牛乳        | ◎洋定食<br>食パン・いちごジャム<br>ウインナーのキャップ炒め<br>オニオンサラダ<br>牛乳                                          | ◎和定食<br>五目雑炊<br>白菜の煮浸し<br>マスカットゼリー<br>牛乳                              | ◎洋定食<br>ロールパン<br>和風ポトフ<br>かぼちゃサラダ<br>牛乳             |
| 昼食  | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>大豆の煮物<br>白菜の浅漬け<br>☆かぼちゃのみそ汁 | 親子丼<br>インゲンの香味炒め<br>レンコンサラダ<br>わかめのみそ汁    | ごはん<br>肉味噌豆腐<br>切干大根の炒め煮<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>そうめんのすまし汁 | ごはん<br>豚しゃぶ(温)<br>かぼちゃのいとし煮<br>もやしナムル<br>小松菜のみそ汁 | ◎Aメニュー<br>白身魚の揚げ浸し<br>◎Bメニュー<br>豚肉のしぐれ煮<br>◎共通料理◎<br>ごはん<br>からし菜の塩だれ炒め<br>春雨サラダ<br>☆さつま芋のみそ汁 | ◎郷土料理(東京都)<br>深川めし<br>鶏肉のしょうゆ麴焼き<br>じゃが芋のネギ味噌<br>人参の青のりサラダ<br>花麴のすまし汁 | ハヤシライス(ポーク)<br>しろ菜のソテー<br>大根サラダ<br>ヨーグルト(ブルーベリーソース) |
| 中間食 | 水ようかん(栗)                                         | プリン                                       | 蒸しパン(チョコチップ)                                             | 抹茶バウム                                            | ソフトクレープ(りんご)                                                                                 | おかしなバナナ                                                               |                                                     |
| 夕食  | ごはん<br>ぶりの粕漬け焼き<br>小松菜と海老の炒め物<br>マカロニサラダ         | ごはん<br>たらきのこあんかけ<br>さつま芋の甘煮<br>チンゲン菜の辛子和え | ごはん<br>鶏肉の香草焼き<br>ほうれん草のカレー風味炒め<br>☆ポテトサラダ               | ごはん<br>銀ひらすの煮付け<br>炒り豆腐<br>うまい菜の土佐酢和え            | ごはん<br>中華風玉子焼き(あんかけ)<br>シューマイ<br>☆ピーマンのごま和え                                                  | ごはん<br>ぶりの山椒煮<br>塩昆布の和風スパゲティ<br>☆胡瓜とツナの和え物                            | 焼きそば<br>がんもの含め煮<br>ブロッコリーの梅和え                       |



# 10月 献立一覧表

2026年10月【高山ちどり】

|     | 12(月)                                            | 13(火)                                             | 14(水)                                                                                              | 15(木)                                                                                        | 16(金)                                           | 17(土)                                                   | 18(日)                                           |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 朝食  | ◎洋定食<br>食パン・りんごジャム<br>冬瓜の中華煮<br>マカロニサラダ<br>牛乳    | ◎和定食<br>芋粥<br>うまい菜の和風炒め<br>アセロラゼリー<br>牛乳          | ◎洋定食<br>レーズントッパ<br>キャベツのマスタート炒め<br>もやしのドレッシング和え<br>牛乳                                              | ◎和定食<br>中華粥<br>ウインナーの炒め物<br>マスカットゼリー<br>牛乳                                                   | ◎洋定食<br>黒糖食パン<br>スクランブルエッグ<br>ツナサラダ<br>牛乳       | ◎和定食<br>青菜粥<br>カリフラワーの炒め物<br>グレープゼリー<br>牛乳              | ◎洋定食<br>食パン・いちごジャム<br>野菜のコンソメ煮<br>うの花サラダ<br>牛乳  |
| 昼食  | ごはん<br>赤魚の生姜煮<br>ちくわの磯辺揚げ<br>小松菜のワサビ和え<br>あげのみそ汁 | ◎寿司の日<br>海老の散らし寿司<br>茄子の煮物<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>赤出汁 | ◎Aメニュー<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>◎Bメニュー<br>たらものムニエル トマトソース<br>◎共通料理◎<br>ごはん<br>ポテトソテー<br>パプリカサラダ<br>コンソメスープ | ◎Aメニュー<br>さばの味噌煮<br>◎面前提供(デイ・本館2F)<br>だし巻き玉子<br>◎共通料理◎<br>ごはん<br>うまい菜の煮浸し<br>なます<br>わかめのすまし汁 | ひき肉カレー<br>福神漬け<br>ブロッコリーのサラダ<br>いちごムース          | 明太子の炊き込みご飯<br>さわらの梅香煮<br>茄子の甘辛炒め<br>スパゲティサラダ<br>花魁のすまし汁 | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>大学芋<br>オクラの和え物<br>春雨の中華スープ |
| 中間食 | 今川焼き(こしあん)                                       | プチホットケーキ                                          | 焼きドーナツ(いちご)                                                                                        | ドームケーキ(キャラメルチョコ)                                                                             | パンケーキ(メープル)                                     | カスタードワッフル                                               | ◎バラエティーおやつの日<br>もみじ饅頭                           |
| 夕食  | ごはん<br>ハンバーグ(デミグラスソース)<br>インゲンのソテー<br>カリフラワーのマリネ | ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>炒めビーフン<br>ごぼうサラダ               | ごはん<br>銀ひらすの柚子香煮<br>レンコンの金平<br>しろ菜の和え物                                                             | ごはん<br>メンチカツ<br>ひじきの炒め煮<br>☆白菜と豆苗のナムル                                                        | ごはん<br>白身魚(メルサ)のねぎソース<br>からし菜のじゃこ炒め<br>☆かぼちゃサラダ | ごはん<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>厚揚げと大根の煮物<br>小松菜の和え物              | ごはん<br>ぶりの山椒焼き<br>もやしとニラの炒め物<br>ごま豆腐            |



# 10月 献立一覧表

2026年10月【高山ちどり】

|     | 19(月)                                                                                                | 20(火)                                           | 21(水)                                      | 22(木)                                               | 23(金)                                                           | 24(土)                                             | 25(日)                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食  | ◎洋定食<br>丸ロール<br>インゲンのソース炒め<br>オニオンサラダ<br>牛乳                                                          | ◎和定食<br>五目雑炊<br>ピーマンのカレー風味炒め<br>ももゼリー<br>牛乳     | ◎洋定食<br>食パン・りんごジャム<br>野菜炒め<br>コーンサラダ<br>牛乳 | ◎和定食<br>味噌雑炊<br>肉団子の煮物<br>アセロラゼリー<br>牛乳             | ◎洋定食<br>ロールパン<br>ウインナーのキャップ煮<br>マカロニサラダ<br>牛乳                   | ◎和定食<br>芋粥<br>ソーセージの中華炒め<br>マスカットゼリー<br>牛乳        | ◎洋定食<br>黒糖食パン<br>ポテトソテー<br>トマトペンネサラダ<br>牛乳       |
| 昼食  | ◎Aメニュー<br>豚肉の柚子胡椒炒め<br>◎Bメニュー<br>銀ひらすの塩麹焼き<br>◎共通料理◎<br>ごはん<br>金平ごぼう<br>ブロッコリーのおかか和え<br>揚げ玉とあおさのすまし汁 | ごはん<br>カレイの香味焼き<br>海老シューマイ<br>春雨サラダ<br>☆わかめのみそ汁 | 山かけそば<br>からし菜のそぼろ炒め<br>レンコンサラダ             | ごはん<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>冬瓜の銀あん<br>小松菜のお浸し<br>豆腐のみそ汁 | ◎いいごはん<br>栗ごはん<br>鮭の西京焼き<br>がんもの含め煮<br>チンゲン菜のごま酢和え<br>そうめんのすまし汁 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜つみれの煮物<br>小松菜の塩昆布和え<br>あげのみそ汁 | ごはん<br>さわらの香草焼き<br>ほうれん草のソテー<br>人参サラダ<br>コンソメスープ |
| 中間食 | 蒸しパン(チョコチップ)                                                                                         | 抹茶バウム                                           | プリン                                        | おかしなバナナ                                             | ◎季節の和菓子<br>上生 ききょう                                              | ソフトクレープ(りんご)                                      | ラ・フランスのケーキ                                       |
| 夕食  | ごはん<br>オープンオムレツ<br>からし菜のソテー<br>ポテトサラダ                                                                | ごはん<br>豚肉の味噌煮<br>竹輪の炒め物<br>チンゲン菜のさっぱり和え         | ごはん<br>☆鶏肉の変わり揚げ<br>高野豆腐の含め煮<br>ほうれん草のゆず和え | ごはん<br>白身魚の明太マヨ焼き<br>じゃが芋のデミグラスソース煮<br>レタスのサラダ      | ごはん<br>お好み焼き(海老)<br>うまい菜の炒り煮<br>☆カリフラワーの梅和え                     | ごはん<br>豆腐ステーキ<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ブロッコリーの辛子和え         | ごはん<br>豚肉の卵とじ<br>☆ピーマンの炒め物<br>大豆サラダ              |



# 10月 献立一覧表

2026年10月【高山ちどり】

|     | 26(月)                                                                                | 27(火)                                                 | 28(水)                                              | 29(木)                                                                                                            | 30(金)                                        | 31(土)                                                |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| 朝食  | ◎洋定食<br>食パン・いちごジャム<br>白菜のクリーム煮<br>インゲンのトレッサング和え<br>牛乳                                | ◎和定食<br>わかめ雑炊<br>イカ団子の煮物<br>グレープゼリー<br>牛乳             | ◎洋定食<br>レーズントッパ<br>野菜のポトフ風<br>コールスローサラダ<br>牛乳      | ◎和定食<br>中華粥<br>ソーセージの和風炒め<br>マスカットゼリー<br>牛乳                                                                      | ◎洋定食<br>丸ロール<br>ウインナーの加熱コンソメ煮<br>人参サラダ<br>牛乳 | ◎和定食<br>青菜粥<br>☆ピーマンのソース炒め<br>アセロラゼリー<br>牛乳          |  |
| 昼食  | ◎お楽しみメニュー(駅弁)<br>梅ごはん<br>静岡おでん<br>浜松餃子<br>エビフライ・味噌カツ<br>焼きそば・たこ焼き・だし巻き<br>とろろ昆布のすまし汁 | ごはん<br>ハンバーグ(ステーキソース)<br>ズッキーニのトマト煮<br>白桃缶<br>コンソメスープ | ごはん<br>豚肉の塩だれ炒め<br>切干大根の炒め煮<br>オクラの和え物<br>かぼちゃのみそ汁 | ◎Aメニュー<br>白身魚(メルサ)のタルタル焼き<br>◎Bメニュー<br>鶏肉のソテー・ハニーマスタードソース<br>◎共通料理◎<br>ごはん<br>スパゲティナポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>麻婆豆腐<br>からし菜の炒め物<br>ごぼうサラダ<br>中華スープ   | ◎ハロウィン<br>ピラフ<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>メンチカツ<br>紫キャベツのマリネ |  |
| 中間食 | 焼きドーナツ(いちご)                                                                          | やわらかおかき(うす塩)                                          | プチホットケーキ                                           | 今川焼き(こしあん)                                                                                                       | ドームケーキ(キャラメルチョコ)                             | ◎ハロウィンデザート<br>ロールケーキ(マロン)                            |  |
| 夕食  | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>☆さつま芋のレモン煮<br>ひじきの和風サラダ                                            | ごはん<br>ぶりの幽庵焼き<br>レンコンの甘辛炒め<br>しろ菜のマヨネーズ和え            | ごはん<br>豆腐と海老の和風あん<br>茄子の田楽<br>うまい菜のワサビ和え           | ごはん<br>木の葉煮<br>チンゲン菜の香味炒め<br>さつま芋サラダ                                                                             | ごはん<br>白身魚の唐揚げ<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>もやしの甘酢和え   | ごはん<br>さわらの南部焼き<br>炒めビーフン<br>ほうれん草の和え物               |  |