

さわやかおおみや館 2026年10月献立表(クック)

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
01	オムレツ モヤシの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	438 kcal 2.2	鶏肉の塩昆布炒め 里芋の煮物 小松菜のわさび和え 中華スープ 漬物	534 kcal 2.3	白身魚のフライ なすの煮びたし スナップえんどうのサラダ 味噌汁	580 kcal 3.0	16 金 味噌汁 牛乳	565 kcal 2.7
02	厚揚げの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 牛乳	480 kcal 2.2	海鮮と野菜の味噌炒め 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	618 kcal 3.2	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 カリフラワーのマリネ 和風スープ	554 kcal 2.5	17 土 味噌汁 牛乳	634 kcal 2.8
03	鶏団子と野菜の咖喱 フロッキーのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	456 kcal 2.5	回鍋肉 さつま揚げの煮物 小松菜のごま和え 中華スープ 漬物	590 kcal 2.8	豆腐の五目うま煮 春巻き おくら塩昆布和え 和風スープ	522 kcal 3.0	18 日 味噌汁 牛乳	542 kcal 3.0
04	瓜と野菜の咖喱 豆サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	493 kcal 2.4	干草焼き 里芋の白煮 ひきとれんどうのサラダ けんちん汁 漬物	527 kcal 2.9	鶏肉の中華炒め 切干大根煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	575 kcal 2.9	20 火 味噌汁 牛乳	535 kcal 3.4
05	卵の花 なすのポン酢和え かぶと干しエビのお粥 味噌汁 牛乳	410 kcal 2.4	たらこの塩昆布・香ばし さつま芋のそぼろ煮 小松菜の白和え 漬物	566 kcal 2.8	豚肉とごぼうの煮物 さつま揚げの炒め物 春雨サラダ 和風スープ	585 kcal 2.9	21 水 味噌汁 牛乳	483 kcal 2.8
06	ハーフと野菜の咖喱 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 牛乳	483 kcal 2.0	きのこのチキンカレーライス ミニコロツタ 海藻サラダ 福神漬 フルーツ	611 kcal 3.8	丸ごとさんまの煮付け 大根のあんかけ 白菜の和風マヨ和え かきたま味噌汁	654 kcal 3.0	22 木 味噌汁 牛乳	564 kcal 2.8
07	ハムステーキ もやしの和え物 味噌汁 牛乳	450 kcal 2.3	月見うどん フロッキーのソテー 彩り豆サラダ ご飯(小)	526 kcal 4.7	いか団子と野菜の甘酢炒め チンゲン菜の煮びたし マカロニサラダ 豚汁	579 kcal 3.2	23 金 味噌汁 牛乳	616 kcal 2.9
08	炒り卵 玉ねぎの生薑醤油和え 味噌汁 牛乳	481 kcal 2.3	丸ごとさばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 かぼちゃとスライスのサラダ すまし汁	688 kcal 2.2	肉じゃが 鮭と野菜の煮物 わかめのサラダ 味噌汁	537 kcal 2.9	24 土 味噌汁 牛乳	585 kcal 3.2
09	いわしつみれの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	479 kcal 2.4	海鮮と春雨の中華煮込み 豚レバーの炒め物 おくらナムル 中華スープ フルーツ	522 kcal 3.0	鶏肉の塩昆布炒め がんもとの煮物 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	656 kcal 2.9	25 日 味噌汁 牛乳	476 kcal 2.5
10	瓜と野菜の咖喱 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	438 kcal 2.2	豚肉のさつま揚げ焼き 白菜の煮びたし 黒豆もやしのピリ辛和え コンソメスープ 漬物	540 kcal 2.8	炒り豆腐 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	528 kcal 3.0	26 月 味噌汁 牛乳	618 kcal 2.7
11	大豆と野菜の咖喱・ムス ひじきとごぼうのサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	465 kcal 2.4	鶏肉の唐揚げ 厚焼きたまご ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁	589 kcal 3.1	丸ごとあじの野菜あんかけ 大根の煮物 きくらげサラダ 和風スープ	526 kcal 2.5	27 火 味噌汁 牛乳	597 kcal 3.1
12	ミニトホール 春雨の和え物 にすずとしめじの鮎炊 漬物 牛乳	391 kcal 2.7	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 なすのピリ辛和え 中華スープ フルーツ	542 kcal 3.0	鶏肉のカレー炒め れんこんの和風炒め 人参しりしり 白菜と干しエビの和え物 すまし汁	577 kcal 2.3	28 水 味噌汁 牛乳	571 kcal 2.5
13	竹輪のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	427 kcal 1.8	カレーの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のピーマン和え 味噌汁 漬物	500 kcal 2.6	木の葉丼 なすの炒め物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	547 kcal 3.2	30 金 味噌汁 牛乳	556 kcal 2.6
14	鶏肉の塩麹焼き きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ オニオンスープ 漬物	509 kcal 2.3	鶏肉の塩麹焼き きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ オニオンスープ 漬物	522 kcal 2.2	木の葉丼 なすの炒め物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	547 kcal 3.2	31 土 味噌汁 牛乳	508 kcal 2.8

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。