

2026年10月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
和食					ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食					パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ほうれん草スープ	パン トマトオムレツ ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食					醤油ラーメン 小松菜のナムル コーヒーゼリー	ごはん チキン南蛮 豆苗の和え物 味噌汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁
夕食					ごはん 牛肉と薩摩芋の甘辛炒め 隠元のそばろ和え 五目巾着煮 味噌汁	ごはん 鮭ときのこのバター醤油焼き 里芋のくるみ和え 温野菜サラダ 野菜スープ	ごはん 海鮮つみれ鍋風 大根葉とじゃこ炒め チャブチェ
	4	5	6	7	8	9	10
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン マカロニのトマト煮 ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン 鶏肉のピカタ 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ りんごのコンポート コンソメスープ	肉そば けんちょう 寒天の小豆かけ	菜飯 カラスカレイとごぼうの甘辛煮 白菜とゆずの和え物 味噌汁	さつまいもごはん 銀鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	カレーライス 海藻サラダ マンゴーヨーグルト 野菜スープ	栗ごはん 豚肉の生姜焼き もずく酢 のっぺい汁	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ブロッコリーとツナのあえもの 味噌汁
夕食	ごはん 海老カツ オクラのおかかポン酢 ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん さんまのすだち醤油 胡瓜ときのこのもろみ味噌和え 玉子豆腐の蟹あん 味噌汁	ごはん メンチカツ もやしとニラの和え物 京合わせ 味噌汁	ごはん 鶏ちゃん焼き おからサラダ 南瓜と人参のころころ金平 すまし汁	ごはん 勘八のおろし乗せ マロニーサラダ ゆば飛龍頭の煮物 味噌汁	ごはん メカジキのムニエル ハニーマスタードソース 大根のサラダ ロールキャベツ 野菜スープ	ごはん エビチリ ひじきのナムル 春巻き スープ
	11	12	13	14	15	16	17
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ カレー風味 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 南瓜サラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ クラムチャウダー	パン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	パン ウインナー & 野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン チキンオープン焼き ポテトサラダ カレー風味 ブロッコリースープ	パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ほうれん草スープ	パン アンサンブルエッグ 南瓜サラダ 枝豆スープ	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツとツナの和え物 山芋揚げ すまし汁	中華丼 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ 中華スープ	彩野菜と牛肉のピビンバ重 チヂミ スープ	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ヨーグルトババロア コーンスープ	ゆかりごはん ブリ大根 ささみと沢庵の和え物 すまし汁	バエリア 温野菜サラダ マンゴープリン スープ	ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き 切干大根の煮物 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉ともやしの香味炒め トマトときゅうりの中華和え ビーフン スープ	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ オクラの浅漬け ちくわぶの煮物 味噌汁	ごはん スズキのグリル 〜レモンバターソース〜 カリカリ牛蒡のサラダ えびグラタン スープ	ごはん 青椒肉絲 キャベツの搾菜和え 茄子の中華風お浸し レタスと卵のスープ	ごはん チキンのデミグラスソース アボカドチーズサラダ カリフラワーとベーコンのソテー スープ	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 具沢山胡麻和え きのこの当座煮のせ温奴 味噌汁	ごはん 銀鱈の幽庵焼き さつまいもの甘煮 大豆五目煮 味噌汁
	18	19	20	21	22	23	24
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン 若鶏のピカタ ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン マカロニのトマト煮 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 鯖の塩麹焼き きのこの煮物 味噌汁	炊き込みごはん 鮭のさっぱりポン酢焼き ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の黒酢炒め 京合わせ もやしの中華スープ	肉そば 小松菜と里芋の胡麻和え 玉子焼き	高菜チャーハン 棒棒鶏風和え物 春巻き ワンタンスープ	クッパ 山賊サラダ フルーツポンチ	ごはん 青ヒラスの山椒だれ ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁
夕食	うな重 胡瓜とガリの酢の物 すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん カレイのグリルマッシュ添え フレンチ醤油サラダ 野菜キッシュ オニオンスープ	ごはん メカジキの和風生姜ソテー もやしの和え物 厚揚げのお好みソースかけ のっぺい汁	ごはん 赤魚の竜田揚げ キャベツのおかか和え ひじき煮 味噌汁	ごはん 秋刀魚の塩焼き 隠元のマヨ和え 茄子の味噌炒め すまし汁	ごはん 鶏肉のバジル焼き グリーンサラダ はんぺんのマヨ焼き 豆乳入りコーンスープ	ごはん カニクリームコロッケ 棒棒鶏サラダ 焼き大根 卵スープ
	25	26	27	28	29	30	31
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ ポテトサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 豆の胡麻和えサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン きのこオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	パン ウインナー & 野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ	パン スクランブルエッグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	パン 豆腐ハンバーグ 豆の胡麻和えサラダ ほうれん草スープ	パン チキンのオープン焼き ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鰯の煮付け キャベツの土佐和え すまし汁	さつまいもごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんのおから和え 味噌汁	野菜と玉子のゆうめん ツナじゃが フルーツ	ガパオライス サウピカンサラダ 豆花〜フルーツのせ〜 スープ	鮭ときのこの炊き込みごはん 牛肉の柳川風 小松菜のアーモンド和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 豆苗の胡麻昆布和え 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き がんもの煮物 味噌汁
夕食	ごはん カレイのマスタード焼き エビとアボカドのサラダ 揚げ南瓜タルタル添え スープ	ごはん めばるの中華風あんかけ 胡瓜とみかんの酢の物 卵の中華炒め 中華スープ	ごはん 鮭の紅葉焼き たくあんともやしの和え物 揚げだし豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉と黒糖のこっくり煮 キャベツのマヨビーナツ和え アボカドの味噌炙り焼き かきたま汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 隠元と竹輪の和え物 信田煮 味噌汁	ごはん ホキのトマトソース 大豆サラダ 帆立フライ じゃがいもポターージュ	ごはん ミートローフ 南瓜サラダ (カレー風味) 野菜スープ