

うさみの園 2025年10月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
朝	カルシウムご飯 メヌケ西京焼き フレーク和え ふりかけ（梅しそ） 味噌汁（茄子） 牛乳	カルシウムご飯 薩摩揚げ煮 ささ身胡麻マヨ えびみそ 味噌汁（蕪菜） 牛乳	カルシウムご飯 焼き豆腐煮 浅漬け もろみそ 味噌汁（つみれ） 牛乳	カルシウムご飯 海老炒め 隠元和え ゆずみそ 味噌汁（豆腐） 牛乳	カルシウムご飯 鶏ポテト煮 かつお節かけ 海苔佃煮 味噌汁（畑菜） 牛乳	カルシウムご飯 カリフラワー炒め 豆サラダ たいみそ 味噌汁（玉葱） 牛乳	カルシウムご飯 炒り豆腐 しろ菜和え うめびしお 味噌汁（もやし） 牛乳
昼	鶏肉の甘辛玉葱 がんも牛蒡煮 デザート（黄桃缶） お吸い物（えのき）	鱈さのこ醤油ソース オニオンサラダ ブドウムース お吸い物（蒲鉾）	八宝菜 もやしサラダ デザート（杏仁） わかめスープ	メル紅葉焼き 白和え みかんゼリー 味噌汁（牛蒡）	牛肉の七味焼き フレッシュサラダ デザート（パイ缶） かきたま汁	鶏唐揚げ和風ソース 細切り和え ヨーグルト お吸い物（大根葉）	菜飯 茸と鳥賊の炒め物 春雨サラダ デザート（リンゴ缶） 味噌汁（竹輪）
おやつ	蒸しパン（プリン）	クレープ（ゼリー）	ねりきり（ムース）	饅頭（ようかん）	カスタードケーキ（ゼリー）	カステラ（ムース）	マドレーヌ（ババロア）
タ	ご飯 野菜入り卵焼き 大根鳴門サラダ 味噌汁（葱）	ご飯 豚กริลル柚子胡椒 ベーコン金平 味噌汁（鰾元）	ご飯 バサタルタル焼き 炒り煮 お吸い物（うまい菜）	ご飯 鶏しそ味噌焼き 春菊胡麻醤油 お吸い物（麩）	ご飯 鰯大根 ブロッコリー炒め お吸い物（白菜）	ご飯 赤魚の煮付け 葛煮 お吸い物（とろろ）	ご飯 豚ケチャップ焼き フレークサラダ スープ（mix）
	6月 十五夜	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
朝	カルシウムご飯 鰯団子煮 オクラボン酢 ゆずみそ 味噌汁（豆腐） 牛乳	食パン 牛乳 イチゴジャム チキンボール煮 細切りサラダ スープ（玉葱）	カルシウムご飯 鱈の煮付け 山葵風味和え 海苔佃煮 味噌汁（南瓜） 牛乳	カルシウムご飯 帆立煮 サラダ うめびしお 味噌汁（大根） 牛乳	カルシウムご飯 鰯はんぺん煮 生姜和え もろみみそ 味噌汁（蕪菜） 牛乳	カルシウムご飯 つみれ煮 磯和え ふりかけ（かつお） 味噌汁（椎茸） 牛乳	カルシウムご飯 大豆炒め おろし醤油和え えびみそ 味噌汁（うまい菜） 牛乳
昼	お月見丼 里芋煮 香の物 お月見ゼリー お吸い物（はんぺん）	ご飯 ホキの甘酢あん 卵と木耳の炒め物 デザート（mix缶） スープ（筍）	ビーフカレー レタスサラダ リンゴムース スープ（パプリカ）	ご飯 鯵みりん焼き がんもの煮物 デザート（パイ缶） お吸い物（しろ菜）	ご飯 焼肉 フレーク和え ヨーグルト わかめスープ	ご飯 鯖煮付け 彩りソテー デザート（黄桃缶） お吸い物（麩）	ご飯 鰯の塩麴焼き 胡麻南瓜 バナナムース けんちん汁
おやつ	きみしぐれ（ようかん）	どら焼き（ムース）	ロールケーキ（ゼリー）	チョコ饅頭（プリン）	ワッフル（ムース）	蒸しパン（ババロア）	カステラ（ゼリー）
タ	ご飯 バサムニエル ベーコンソテー スープ（コーン）	ご飯 豚肉の生姜焼き 柑橘和え 味噌汁（葱）	ご飯 豆腐の海老炒め しぐれ煮 味噌汁（竹輪）	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 法蓮草和え お吸い物（椎茸）	ご飯 赤魚西京焼き 五目煮しめ お吸い物（蒲鉾）	ご飯 治部煮 鰹サラダ 味噌汁（畑菜）	ご飯 かに玉 海藻ナムル お吸い物（さや）
	13月 スポーツの日	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日
朝	カルシウムご飯 高野豆腐煮 柚子風味和え たいみそ 味噌汁（鰾元） 牛乳	カルシウムご飯 納豆 椎茸煮 胡瓜漬け 味噌汁（キャベツ） 牛乳	カルシウムご飯 しんじょう煮 お浸し ふりかけ（かつお） 味噌汁（葱） 牛乳	カルシウムご飯 竹輪の炒め物 海苔和え えびみそ 味噌汁（茄子） 牛乳	カルシウムご飯 鳥賊団子煮 しろ菜和え うめびしお 味噌汁（もやし） 牛乳	カルシウムご飯 海老入り卵 キャベツサラダ ゆずみそ 味噌汁（豆腐） 牛乳	カルシウムご飯 ひじき煮 青菜山葵マヨ 海苔佃煮 味噌汁（南瓜） 牛乳
昼	ご飯 豚肉のピザ焼き かにかまサラダ デザート（リンゴ缶） スープ（mix）	わかめご飯 メルアーモンド焼き 畑菜塩昆布和え ヨーグルト 味噌汁（さや）	ご飯 豚カツ卵とじ 即席漬け デザート（黄桃缶） 味噌汁（薩摩芋）	ご飯 バサ大葉チーズ焼き 蕪のあんかけ イチゴゼリー お吸い物（はんぺん）	ご飯 南蛮うどん 薩摩芋レモン煮 デザート（杏仁） （麩禁 鶏南蛮炒め）	ご飯 ホッケのとろろ芋蒸し つみれの煮物 リンゴムース お吸い物（葱）	ご飯 ポークマスタード焼き シーザーサラダ デザート（パイ缶） ポタージュスープ
おやつ	レモンケーキ（ムース）	プリン	おかき（ババロア）	ドームケーキ（ムース）	カスタードケーキ（ようかん）	ロールケーキ（ゼリー）	蕎麦饅頭（ムース）
タ	ご飯 ホキの南部焼き ぜんまい煮 お吸い物（えのき）	ご飯 エビチリ 中華サラダ スープ（なると）	ご飯 鯵の梅おろし 味噌煮 お吸い物（畑菜）	ご飯 鶏葱マヨポン酢焼き シーフード和え スープ（クルトン）	ご飯 鰯の香味焼き 胡瓜サラダ 味噌汁（冬瓜）	ご飯 麻婆豆腐 茄子の醤油炒め スープ（かにかま）	ご飯 鰯もろみ焼き ミニおでん お吸い物（人参）
	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
朝	カルシウムご飯 厚揚げの煮物 からし醤油和え えびみそ 味噌汁（大根） 牛乳	食パン 牛乳 ブルーベリージャム ウインナーソテー フレークサラダ コーンスープ	カルシウムご飯 ベーコン巻き卵 春菊醤油和え ふりかけ（梅しそ） 味噌汁（豆腐） 牛乳	カルシウムご飯 鶏とポテトの煮物 畑菜和え もろみみそ 味噌汁（蕪菜） 牛乳	カルシウムご飯 納豆 茸の含め煮 つば漬け 味噌汁（しろ菜） 牛乳	カルシウムご飯 大根のつや煮 帆立フレークサラダ ふりかけ（かつお） 味噌汁（竹輪） 牛乳	カルシウムご飯 ソーセージ炒め 胡麻ドレ和え ゆずみそ 味噌汁（麩） 牛乳
昼	ご飯 メル柚子香焼き つみれ蓮根煮 ピーチムース お吸い物（畑菜）	お楽しみランチ 五目散らし寿司 精進揚げ マロンサンデー お吸い物（花麩）	ご飯 鶏肉の山椒焼き 華野菜ピクルス デザート（パイ缶） 味噌汁（玉葱）	炊き込みご飯 豚オニオンソース 旨塩和え デザート（杏仁） お吸い物（とろろ）	ご飯 赤魚の酒蒸し 金平牛蒡 ヨーグルト お吸い物（さや）	ご飯 豚肉のピカタ マリネ デザート（mix缶） スープ（法蓮草）	ご飯 ホキのあんかけ 薩摩芋バター炒め ミカンゼリー お吸い物（うまい菜）
おやつ	蒸しパン（ババロア）	柿ゼリー	和のパンケーキ（プリン）	水まんじゅう（ようかん）	ハロウィンデザート	エクレア（ムース）	マドレーヌ（ババロア）
タ	ご飯 豚キムチ炒め 青菜ピーナッツ スープ（筍）	ご飯 バサ葱ソース焼き 法蓮草和え 味噌汁（椎茸）	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あん ひじきサラダ お吸い物（蒲鉾）	ご飯 鯖の胡麻だれかけ トマトサラダ 味噌汁（茄子）	ご飯 回鍋肉 バンサンスー わかめスープ	ご飯 鰯の味醂焼き 五目煮豆 お吸い物（かにかま）	ご飯 鶏肉の香味ソテー コンソメ煮 味噌汁（冬瓜）
	27 月	28 火	29 水	30 木	31金 ハロウィン	1 土	2 日
朝	カルシウムご飯 切干と竹輪の煮物 柑橘サラダ たいみそ 味噌汁（南瓜） 牛乳	カルシウムご飯 蒲鉾炒め 煮浸し ふりかけ（梅しそ） 味噌汁（牛蒡） 牛乳	カルシウムご飯 筑前煮 畑菜サラダ 海苔佃煮 味噌汁（椎茸） 牛乳	カルシウムご飯 鳥賊ソテー 蕪和え えびみそ 味噌汁（豆腐） 牛乳	カルシウムご飯 角天煮 和風サラダ ゆずみそ 味噌汁（茄子） 牛乳	カルシウムご飯 魚しんじょう煮 かにかま和え もろみそ 味噌汁（白菜） 牛乳	カルシウムご飯 つみれおろし煮 うまい菜和え ふりかけ（かつお） 味噌汁（鰾元） 牛乳
昼	ご飯 海鮮中華炒め きくらげ和え デザート（杏仁） スープ（人参）	ご飯 豚の角煮 海藻サラダ デザート（リンゴ缶） お吸い物（麩）	茸そば 赤魚のあんかけ イチゴゼリー （麩禁 茸和え）	ご飯 ツナはんぺんフライ 胡麻酢キャベツ デザート（mix缶） かきたま汁	ご飯 ハロウィンメニュー エビフライ タンドリーチキン ハロウィンプリン パンプキンスープ	ご飯 鰯の牛蒡煮 なめ茸和え ヨーグルト 味噌汁（竹輪）	ご飯 豚の照り焼き 帆立サラダ デザート（黄桃缶） お吸い物（とろろ）
おやつ	クレープ（ようかん）	バームクーヘン（ムース）	クレープ（ババロア）	チョコ饅頭（ゼリー）	どら焼き（ムース）	ねりきり（ようかん）	酒饅頭（ゼリー）
タ	ご飯 サーモン明太ソース スパゲティソテー お吸い物（さや）	ご飯 鱈の田楽味噌焼き レバニラ お吸い物（しろ菜）	ご飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリー和え お吸い物（大根葉）	ご飯 豚すき煮 茄子生姜醤油 お吸い物（うまい菜）	ご飯 鯵の漬け焼き ひじきと大豆のサラダ お吸い物（葱）	ご飯 ポテトオムレツ イタリアンサラダ スープ（コーン）	ご飯 バサのグラタン ドレッシングサラダ スープ（パプリカ）