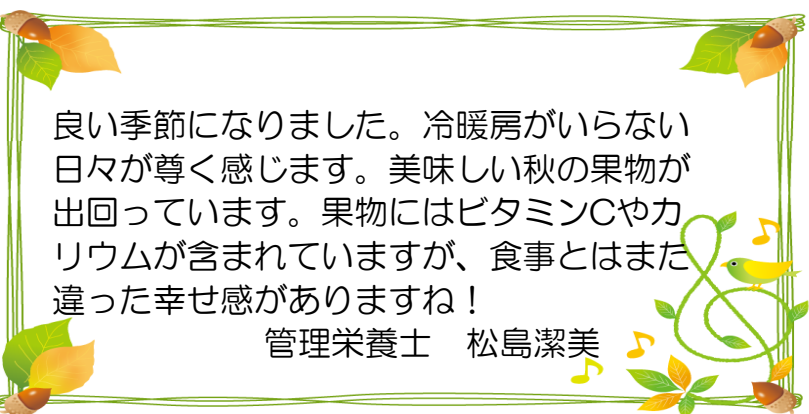


10月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

令和8年(2026年)

 良い季節になりました。冷暖房がいらない日々が尊く感じます。美味しい秋の果物が出回っています。果物にはビタミンCやカリウムが含まれていますが、食事とはまた違った幸せ感がありますね！ 管理栄養士 松島潔美			1日(木) ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 ひじきの煮物 青菜としめじの胡麻和え 味噌汁	2日(金) ご飯 豚肉の山椒焼き 根菜の土佐煮 わかめの酢の物 味噌汁	3日(土) ご飯 エビチリソース のっぺい風煮物 三色浸し 味噌汁	4日(日) ご飯 鯖のスパイシー焼き さつま芋の味噌トマト炒め コールスローサラダ すまし汁
5日(月) ご飯 豚肉のバーゲキュウソース焼き がんもと大根の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	6日(火) ご飯 鮭の菜種焼き 高野豆腐と野菜の煮物 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁	7日(水) ご飯 鶏肉の香草焼き ラタトゥイユ 青菜と人参の土佐和え すまし汁	8日(木) ご飯 赤魚の照り焼き 筑前煮 大根のサラダ 味噌汁	9日(金) ご飯 かに玉 塩肉じゃが 青菜とえのきの和え物 味噌汁	10日(土) ご飯 豚しゃぶ 茄子と人参の煮物 春雨サラダ 味噌汁	11日(日) ご飯 鶏肉の梅風味焼き 卵の花煮 小松菜としめじの辛し和え すまし汁
12日(月) ご飯 かじきの蒸し物 南瓜と豚肉の炒め煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	13日(火) ご飯 トンカツ 五目豆 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	14日(水) ご飯 鰯の焼き漬け 長芋と蒟蒻の炊き合わせ 春雨サラダ 味噌汁	15日(木) ご飯 鶏肉と卵の照煮 すき昆布と野菜の煮物 青菜と揚げの辛し和え すまし汁	16日(金) ご飯 鯖フライ 白菜と油揚げの煮びたし ポテトサラダ 味噌汁	17日(土) ご飯 鶏肉の味噌風味煮 ジャーマンポテト 青菜と人参のごま和え 味噌汁	18日(日) ご飯 かじきのムニエル野菜ソース ひじきの煮物 三色なます 味噌汁
19日(月) ご飯 油淋鶏 さつま芋とすき昆布の煮物 青菜とえのきの和え物 すまし汁	20日(火) ご飯 赤魚のおろし煮 春雨と豚肉の炒め物 キャベツときゅうりの辛し和え 味噌汁	21日(水) ご飯 豚肉の生姜焼き 蕪とがんもの煮物 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	22日(木) ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根の胡麻味噌風味 パスタサラダ すまし汁	23日(金) ご飯 鶏肉のカレーソース煮 里芋人参の含め煮 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	24日(土) ご飯 鰯フライ 鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	25日(日) ご飯 煮豚 なすと車麩の煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁
26日(月) ご飯 鮭のあかね焼き 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜とキャベツの生姜和え すまし汁	27日(火) ご飯 鶏肉の南部焼き 南瓜とすき昆布の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	28日(水) ご飯 おでん 里芋の胡麻だれかけ 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	29日(木) ご飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 キャベツの甘酢和え すまし汁	30日(金) ご飯 かじきの葱味噌焼き 揚げだし豆腐 三色浸し 味噌汁	31日(土) ご飯 豚肉の野菜ロール 大根と竹輪の煮物 わかめの酢の物 味噌汁	1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g 

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,085 円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利

1,085円ー500 円 = 585円

1食 585 円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.in



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939