令和7年10月　けやき苑 献立表

※（　）内は、減塩食の場合の数値です

月	火	水	木	金	土
	今年の中秋の名月は、１０月６日（月）で、満月になるのは、その翌日の７日です。必ずしも中秋の名月が満月になるとは限らないのですね。ちなみに中秋の名月には、お芋をお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。	1 御飯 鶏肉のキノコマヨ焼き プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ　コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 610kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.1g 炭水化物 84.4g 食塩 2(1.3)g	2 御飯 アジフライ じゃが芋の煮っころがし ほうれん草とハムの和え物 味噌汁　りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.7g 炭水化物 93.6g 食塩 3.4(2.4)g	3 御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 オクラのポン酢和え 味噌汁　パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.4g 炭水化物 86.5g 食塩 3.6(2.6)g	4 御飯 ホッケの塩焼き 筑前煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁　栗ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 蛋白質 26.6g 脂質 13g 炭水化物 101.4g 食塩 3.1(2.2)g
6 御飯 鯖（さば）の立田揚げ 焼きなす 豆腐サラダ 味噌汁　水まんじゅう（柚子） ｴﾈﾙｷﾞｰ 627kcal 蛋白質 27.5g 脂質 23.0g 炭水化物 86.2g 食塩 3.2(2.3)g	7 《秋の実り御膳》 さつま芋ご飯 天ぷら 大根の煮物　玉子豆腐 味噌汁　柿 ｴﾈﾙｷﾞｰ 558kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.4g 炭水化物 90.5g 食塩 2.7(1.9)g	8 御飯 鱈（たら）の南蛮漬け えびシュウマイ 春雨サラダ 中華スープ　パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.8g 炭水化物 93g 食塩 2.3(1.6)g	9 親子丼 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.1g 炭水化物 82.8g 食塩 3.4(2.4)g	10 御飯 鰆の西京焼き 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁　黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 584kcal 蛋白質 25g 脂質 17g 炭水化物 82.9g 食塩 2.9(2)g	11 御飯 鶏の照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁　バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.9g 炭水化物 88g 食塩 3(2.1)g
13 スポーツの日	14 御飯 鯖（さば）の味噌煮 蓮根のきんぴら 浅漬け風サラダ 清汁　杏ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 528kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.3g 炭水化物 80.7g 食塩 2.3(1.6)g	15 ポークカレー 大根サラダ 漬物 コンソメスープ フルーツソースヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.7g 炭水化物 96.6g 食塩 3.4(2.4)g	16 御飯 ホキの野菜あんかけ さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁　洋梨缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 508kcal 蛋白質 22.7g 脂質 5.5g 炭水化物 95.9g 食塩 3.1(2.2)g	17 御飯 豚肉のスタミナ炒め シャーマンポテト コールスロー コンソメスープ　プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 616kcal 蛋白質 20.4g 脂質 22.1g 炭水化物 89.5g 食塩 2.2(1.5)g	18 御飯 鱈（たら）の金山寺焼き 豆腐のきのこあんかけ 大根とホタテの和風サラダ 清汁　みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 蛋白質 28.2g 脂質 11.7g 炭水化物 75g 食塩 2.1(1.4)g
20 御飯 鰈（カレイ）の煮付け （付け合わせ：蓮根） 大学芋風 ほうれん草の白和え 味噌汁　みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 25.4g 脂質 6.3g 炭水化物 98.7g 食塩 2.9(2)g	21 御飯 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁 水ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 644kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19.4g 炭水化物 93.1g 食塩 2.2(1.5)g	22 御飯 さわらの野菜あんかけ 竹輪の磯辺揚げ 白菜のポン酢和え 味噌汁 バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 590kcal 蛋白質 28.2g 脂質 15g 炭水化物 89.1g 食塩 3.3(2.4)g	23 豚丼 厚焼き卵 酢の物 味噌汁 抹茶ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 636kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.8g 炭水化物 97g 食塩 3.2(2.3)g	24 御飯 えびと厚揚げの塩炒め 肉焼売 大根の搾菜（ザーサイ）和え 中華スープ マンゴー ｴﾈﾙｷﾞｰ 624kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22g 炭水化物 86.4g 食塩 2.4(1.6)g	25《選択食の日》 A　鮭のちゃんちゃん焼き B　鶏のから揚げ 〔共通料理〕 御飯　魚河岸揚げの煮物 白菜の梅和え 味噌汁　黄桃缶 A ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12g 炭水化物 86g 食塩 3.7(2.7)g B ｴﾈﾙｷﾞｰ 561kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.1g 炭水化物 84.4g 食塩 3.2(2.3)g
27 御飯 豚肉の味噌炒め 金平ごぼう ほうれん草のお浸し けんちん汁　オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 523kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.5g 炭水化物 74.2g 食塩 2.3(1.6)g	28 御飯 鰆（さわら）の利休揚げ がんもの含め煮 白菜のなめ茸和え 味噌汁　黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.4g 炭水化物 90.9g 食塩 3.3(2.4)g	29 御飯 肉豆腐 ふろふき大根 わかめサラダ 清汁　オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19g 炭水化物 83.3g 食塩 2.2(1.5)g	30 御飯 鰈（カレイ）の塩焼き 肉じゃが インゲンのピーナツ和え 味噌汁　りんご煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.3g 炭水化物 86.7g 食塩 2.9(2)g	31 タンメン 焼餃子 小松菜のナムル 杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14g 炭水化物 88g 食塩 3.5(2.5)g

献立は、ホームページからもご覧いただけます