

2025年10月 エンジョイランチ 献立表



日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	水	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし いら ビーマン ひらたけ 人参 白桃
2	木	S 揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
3	金	ごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	316	11.1	鶏肉 ひじき わかめ まぐろ	ごめ 植物油 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
6	月	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ 鮭 鮭	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	ごめ 植物油 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ 鮭
7	火	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	ごめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 ごまつな りんご
8	水	S 揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
9	木	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップンテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	ごめ 植物油 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
10	金	鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	ごめ 植物油	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
14	火	ごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	358	11.4	豚肉 鶏肉 削り節	ごめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 小松菜 りんご
15	水	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
16	木	S 揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
17	金	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ 鮭	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ 鮭
20	月	S 揚げパン	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
21	火	赤米	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	394	14.8	豚肉 すり身	ごめ 植物油 赤米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
22	水	焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 大根 れんこん いら 白桃
23	木	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
24	金	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	ごめ 植物油 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
27	月	ごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんと いんげんのごま和え みかん	316	9.8	豚肉 豆腐 すり身	ごめ 植物油 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
28	火	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
29	水	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな
30	木	S 揚げパン	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え 鮭	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 鮭
31	金	S 揚げパン	さつまいもコロッケ かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	372	11.0	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも かぼちゃ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
 ※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にご注意願います。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
 ※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主産地) 人参 (北海道)、キャベツ (北海道 長野)、玉ねぎ (北海道 兵庫)、じゃがいも (北海道)
 小松菜・ほうれん草 (熊本)、鶏肉 (ブラジル)、豚肉・牛肉 (オーストラリア)、魚類 (欧州、ニュージーランド、チリ)、お米 (国内産)