

2026年10月 エンジョイランチ 献立表



スプーンを使うと食べやすいです。ー S

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	木	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
2	金		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	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
5	月	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	331	14.3	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
6	火	S	ごはん	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	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
7	水		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	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
8	木		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ 白桃	375	14.4	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ 青海苔	中華麺 植物油脂 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん にら 白桃
9	金		ごはん	豆腐ハンバーグ 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	388	12.3	すり身 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 黄桃
13	火		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
14	水		ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
15	木	S	揚げパン	チリコンカン ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	337	17.2	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
16	金		ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 ふかしいも コーンサラダ 白桃	366	14.5	豚肉 青海苔 すり身 海苔	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 白桃
19	月		ごはん	トマトハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	354	12.8	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	トマト ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやしピーマン 人参 コーン グリンピース りんご
20	火		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	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう
21	水		ふりかけごはん	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	396	14.6	豚肉 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
22	木		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 パイン	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	こめ 植物油脂 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ パイン
23	金		ごましお栗ごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ピーマンとツナの炒め物 黄桃	341	11.1	鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ 削り節	こめ 植物油脂 ごま さつまいも 栗	人参 コーン インゲン ピーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
26	月		ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 コーンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
27	火		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 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
28	水		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	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
29	木		おかかごはん	ブルコギ炒め 肉団子 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
30	金	S	クロワッサン	さつまいもコロッケ かぼちゃのクリームシチュー 蒲鉾 ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	360	11.2	鶏肉 削り節 すり身	パン 植物油脂 じゃがいも かぼちゃ さつまいも 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、喫食時にはご注意ください。

※ 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脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内

人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）
（主な物）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）