

<献立表>

現場：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日：2026年10月1日(木)～2026年10月3日(土)

|    | 日 | 月 | 火 | 水 | 木<br>1                                                     | 金<br>2                                                  | 土<br>3                                    |
|----|---|---|---|---|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 朝食 |   |   |   |   | パン<br>肉団子のスープ煮<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                           | パン<br>野菜サラダ<br>パイ缶<br>牛乳/コーヒー                           | ごはん<br>出し巻き卵<br>白菜のお浸し<br>味噌汁             |
| 昼食 |   |   |   |   | ごはん<br>牛肉ソテー(おろしたれかけ)<br>切干大根の炒め煮<br>ブロッコリーの錦糸和え<br>味噌汁    | ごはん<br>メバルの煮付け<br>キャベツのザーサイ炒め<br>オクラの和え物<br>すまし汁        | ごはん<br>豚じゃが<br>ピーマンと竹輪の炒め物<br>もずく酢<br>味噌汁 |
| 夕食 |   |   |   |   | ごはん<br>タラの酒蒸し(中華あんかけ)<br>がんもの炊き合わせ<br>ほうれん草の胡麻ドレ和え<br>かき玉汁 | ごはん<br>チキンソテーオニオンソースかけ<br>茄子のそぼろ煮<br>カリフラワーのサラダ<br>すまし汁 | ごはん<br>木の葉煮<br>焼きビーフン<br>春菊の和え物<br>味噌汁    |

<献立表>

現場       ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日    ：2026年10月4日（日）～ 2026年10月10日（土）

|    | 日<br>4                                         | 月<br>5                                       | 火<br>6                                          | 水<br>7                                                 | 木<br>8                                                                 | 金<br>9                                         | 土<br>10                                      |
|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>フルーツミックス缶<br>牛乳/コーヒー     | パン<br>スパゲティサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳/コーヒー             | パン<br>オムレツ<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー                   | サンドイッチ（たまご）<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                        | パン<br>大豆サラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                                          | パン<br>じゃが芋のクリーム煮<br>洋梨缶<br>牛乳/コーヒー             | 菓子パン<br>ゆで卵<br>ヨーグルト<br>豆乳/コーヒー              |
| 昼食 | ごはん<br>八宝菜<br>しゅうまい<br>大根サラダ<br>中華スープ          | オムライス<br>きのこソテー<br>コーンスープ<br>キウイ             | ごはん<br>サワラの煮付け<br>もやしの玉子炒め<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁  | たまごふりかけごはん<br>鶏天うどん<br>南瓜の煮付け<br>キャベツのツナマヨ和え<br>りんごゼリー | ☆会席料理☆<br>柿の白和え<br>カツオのタタキ<br>茶碗蒸し<br>ステーキ<br>松茸ごはん<br>すまし汁<br>オレンジケーキ | ごはん<br>チキン南蛮<br>じゃこピーマン<br>白菜の即席漬け<br>味噌汁      | ごはん<br>カレイの煮付け<br>茄子の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁 |
| 夕食 | ごはん<br>クリームシチュー<br>チンゲンサイのソテー<br>トマトサラダ<br>プリン | ごはん<br>アカウオの煮付け<br>切干大根の炒め煮<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏のねぎ味噌焼き<br>カニしゅうまい<br>小松菜のじゃこ和え<br>すまし汁 | ごはん<br>アジの照り煮<br>ひじき煮<br>オクラのポン酢和え<br>味噌汁              | ごはん<br>回鍋肉<br>小籠包<br>菜の花のお浸し<br>中華スープ                                  | ごはん<br>サケのバター醤油焼き<br>鶏レバーの甘辛煮<br>長いも短冊<br>すまし汁 | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>田楽<br>南瓜サラダ<br>味噌汁       |

# <献立表>

現場       ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日    ：2026年10月11日（日）～ 2026年10月17日（土）

|    | 日<br>11                                               | 月<br>12                                        | 火<br>13                                           | 水<br>14                                                | 木<br>15                                                                                             | 金<br>16                                         | 土<br>17                                       |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>野菜サラダ<br>フルーツミックス缶<br>牛乳/コーヒー                   | パン<br>ナポリタン<br>白桃缶<br>牛乳/コーヒー                  | パン<br>野菜のソテー<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー                   | サンドイッチ（ポテト）<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                        | パン<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                                                                     | パン<br>ウインナーソテー<br>パイ缶<br>牛乳/コーヒー                | 菓子パン<br>目玉焼き<br>ヨーグルト<br>豆乳/コーヒー              |
| 昼食 | ごはん<br>変わり揚げ<br>レンコンの金平<br>オクラのお浸し<br>すまし汁            | ごはん<br>サバのごま焼き<br>もやしの炒め物<br>胡瓜のレモン酢和え<br>味噌汁  | 空白<br>マーボー丼<br>春巻き<br>白菜の中華和え<br>中華スープ            | ごはん<br>アジの照り焼き<br>ほうれん草のソテー<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁           | ☆ピクニック弁当風☆<br>ふりかけごはん<br>ハンバーグ<br>コロッケ・春巻き<br>ミートスパゲッティ<br>ブロッコリーのサラダ<br>漬物（たくあん）<br>味噌汁<br>フルーツ（柿） | おかかふりかけごはん<br>塩ラーメン<br>しゅうまい<br>胡瓜のサラダ<br>杏仁豆腐  | ごはん<br>チキンカツ<br>がんもの煮物<br>ピーマンのじゃこ和え<br>味噌汁   |
| 夕食 | ごはん<br>タラの漬け焼き<br>かフラワーのバター醤油炒め<br>白菜のドレッシング和え<br>味噌汁 | ごはん<br>豚肉と大根の甘辛煮<br>ピーマンの中華炒め<br>春雨サラダ<br>すまし汁 | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>揚げ出し豆腐のかにあんかけ<br>大根の梅肉和え<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏の塩こうじ漬け焼き<br>さつま芋と金時豆の煮物<br>チゲソイのなめ茸和え<br>すまし汁 | ごはん<br>メバルの梅煮<br>キャベツの中華炒め<br>もやしのナムル<br>すまし汁                                                       | ごはん<br>豚肉と厚揚げの旨煮<br>竹輪の磯辺揚げ<br>インゲンのごま和え<br>味噌汁 | ごはん<br>サバの塩焼き<br>小松菜の煮浸し<br>水菜と胡瓜のサラダ<br>すまし汁 |

<献立表>

現場       ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日    ：2026年10月18日（日）～ 2026年10月24日（土）

|    | 日<br>18                                        | 月<br>19                                              | 火<br>20                                             | 水<br>21                                       | 木<br>22                                            | 金<br>23                                           | 土<br>24                                           |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>野菜サラダ<br>フルーツミックス缶<br>牛乳/コーヒー            | パン<br>大豆サラダ<br>黄桃缶<br>牛乳/コーヒー                        | パン<br>オムレツ<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー                       | サンドイッチ（ハム）<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー                | パン<br>野菜ソテー<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                      | パン<br>野菜サラダ<br>洋梨缶<br>牛乳/コーヒー                     | 菓子パン<br>スクランブルエッグ<br>ヨーグルト<br>豆乳/コーヒー             |
| 昼食 | ごはん<br>タチウオの蒲焼き<br>なすの煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>すまし汁 | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>炊き合わせ<br>切干大根のサラダ<br>味噌汁             | おかかふりかけごはん<br>きつねうどん<br>冬瓜の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>りんごゼリー | ごはん<br>メンチカツ<br>白菜の洋風煮<br>トマトサラダ<br>コンソメスープ   | たまごふりかけごはん<br>お好み焼き<br>里芋の揚げ煮<br>ほうれん草の湯葉和え<br>味噌汁 | チキンカレーライス<br>コロケ<br>キャベツサラダ<br>オレンジ               | ごはん<br>豚肉の彩り炒め<br>高野の煮付け<br>ポテトサラダ<br>すまし汁        |
| 夕食 | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>南瓜の煮物<br>白菜のおかか和え<br>味噌汁     | ごはん<br>ホッケの焼き浸し<br>レンコンの煮付け<br>オクラとなめこのおろし和え<br>すまし汁 | ごはん<br>豚肉と茄子の煮物<br>春雨の中華炒め<br>インゲンの和え物<br>味噌汁       | ごはん<br>サバの味噌煮<br>ピーマンの甘辛炒め<br>もやしのナムル<br>すまし汁 | ごはん<br>カレイの照り煮<br>インゲンの炒め物<br>長芋サラダ<br>すまし汁        | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>カニしゅうまい<br>胡瓜のしそ和え<br>ワカメスープ | ごはん<br>アカウオの生姜煮<br>もやしのカレー炒め<br>白菜の青じそドレ和え<br>味噌汁 |

<献立表>

現場       ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日    ：2026年10月25日（日）～ 2026年10月31日（土）

|    | 日<br>25                                    | 月<br>26                                         | 火<br>27                                           | 水<br>28                                      | 木<br>29                                                                          | 金<br>30                                      | 土<br>31                                        |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>スパゲティサラダ<br>フルーツミックス缶<br>牛乳/コーヒー     | パン<br>白菜の洋風煮<br>白桃缶<br>牛乳/コーヒー                  | パン<br>ウインナーソテー<br>みかん缶<br>牛乳/コーヒー                 | サンドイッチ（たまご）<br>ヨーグルト<br>牛乳/コーヒー              | パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳/コーヒー                                                     | パン<br>野菜サラダ<br>パイ缶<br>牛乳/コーヒー                | 菓子パン<br>ゆで卵<br>ヨーグルト<br>豆乳/コーヒー                |
| 昼食 | 散らし寿司<br>かき揚げ<br>オクラのお浸し<br>けんちん汁          | ごはん<br>メバルの煮付け<br>ちくわの磯辺揚げ<br>インゲンのごま和え<br>すまし汁 | たまごふりかけごはん<br>焼きそば<br>焼き餃子<br>杏仁豆腐<br>味噌汁         | ごはん<br>サワラの西京焼き<br>里芋の煮物<br>小松菜の柚子和え<br>すまし汁 | ☆お誕生日会☆<br>栗ごはん<br>秋野菜かき揚げ<br>蒸し蓮根まんじゅう<br>まぐろの山掛け<br>味噌汁<br>フルーツ（柿）<br>レアチーズケーキ | ごはん<br>クリームシチュー<br>ミートボール<br>ツナサラダ<br>イチゴゼリー | ごはん<br>アジの塩焼き<br>さつまいも甘煮<br>キャベツのごまドレ和え<br>味噌汁 |
| 夕食 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>きのこソテー<br>菜の花の和え物<br>すまし汁 | ごはん<br>酢豚<br>チンゲンサイの煮浸し<br>胡瓜の中華ドレ和え<br>中華スープ   | ごはん<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>しろ菜のお浸し<br>すまし汁 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>ひじき煮<br>白菜の和え物<br>味噌汁       | ごはん<br>タラの梅煮<br>インゲンのソテー<br>大根のドレッシング和え<br>すまし汁                                  | ごはん<br>豚肉の甘辛煮<br>焼きビーフン<br>菜の花サラダ<br>味噌汁     | ごはん<br>メンチカツ<br>なすの煮物<br>もやしの和え物<br>コンソメスープ    |