

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2025/10/01 ~ 2025/10/05

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/1 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	赤飯 鯖の蒲焼き 切干大根の炒め煮 玉子豆腐 白菜のすまし汁 	鶏肉の甘酢漬け じゃが芋の土佐煮 水菜ともやしのごま和え 
10/2 木	丸ロール マカロニサラダ ブドウゼリー 牛乳	豚肉と温野菜のごまだれ 冬瓜のコンソメ煮 ヨーグルト クルトンのスープ 	鯖の煮付け カリフラワーとソーセージの炒め物 ほうれん草の浅漬け風 
10/3 金	わかめ粥 豆腐の旨煮 オレンジゼリー 牛乳	鯰の利休焼き 竹輪の炒め物 ブロccoliの和え物 おつゆ麩の味噌汁 	豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 小松菜のドレ和え 
10/4 土	レーズンドッグ ポテトサラダ いちごゼリー 牛乳	筑前煮 にんじんしりしり フルーツカクテル缶 うずまき麩の味噌汁 	カレイのレモン醤油かけ 大豆のトマト煮 チンゲン菜の和え物 
10/5 日	丸ロール 大根のポトフ ブドウゼリー 牛乳	昆布うどん がんもの煮物 カリフラワーの和風マヨネーズ和え 	鶏肉の照り焼き ほうれん草のバター醤油炒め 蓮根のドレッシング和え 

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2025/10/06 ~ 2025/10/12

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/6 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め オレンジゼリー 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの湯葉あんかけ りんご おつゆ麩のすまし汁	鱈の塩麩焼き 炒り豆腐 キャベツの和え物錦糸がけ
10/7 火	レーズンドッグ 焼きビーフン いちごゼリー 牛乳	ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト	あじの磯焼き ぜんまいの炒め煮 ゴーヤとツナの和え物
10/8 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の野菜蒸し かにのふわふわ天 オクラの和え物 うずまき麩の味噌汁	豚カツ ごぼうのたらこ炒め ブロッコリーの塩昆布和え
10/9 木	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	秋のちらし寿司 さつまいもの煮物 小松菜の辛子和え 花麩のすまし汁	鶏肉の香味焼き いんげんの炒め物 カリフラワーのドレ和え
10/10 金	梅粥 大根とツナの煮物 いちごゼリー 牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 ピーマンの甘辛炒め フルーツカクテル缶 もやしの味噌汁	カレイのハーブ焼き かぼちゃのコンソメ煮 チンゲン菜の和え物
10/11 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	鯖の味噌煮 蓮根の金平 キャベツの和風ナムル おつゆ麩のすまし汁	ハンバーグ照り焼きソース 小松菜とじゃこの炒め物 切干大根の和え物
10/12 日	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の塩麩ソース ミニかぼちゃコロケ 水菜と白菜の和え物 玉葱のスープ	鮭のにんにく醤油焼き 野菜のおかか炒め 冷奴

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

サンガーデン府中

2025/10/13 ~ 2025/10/19

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/13 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	カレイの昆布茶焼き 五目豆 ほうれん草のドレッシング和え 花麩の味噌汁 	豚肉のネギ塩炒め 冬瓜の煮物 オクラのマヨ和え 
10/14 火	レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の親子煮 じゃが芋の煮っ転がし 人参の和え物 もやしの味噌汁 	鱈の生姜焼き 和風マカロニソテー チンゲン菜の明太子和え 
10/15 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	栗ご飯 鱈の照り焼き 大根と豆苗の炒め物 小松菜の和え物 冬瓜のすまし汁 	豚肉の時雨煮 いんげんのゆかり炒め 玉子豆腐 
10/16 木	丸ロール マカロニサラダ いちごゼリー 牛乳	鶏肉の粕漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーのワサビ和え おつゆ麩のすまし汁 	ホキのバター醤油焼き さつま芋の甘煮 小松菜の錦糸がけ 
10/17 金	わかめ粥 豆腐の旨煮 ブドウゼリー 牛乳	鱈のピーナッツ焼き ほうれん草の炒め煮 ヨーグルト 葉大根のスープ 	鶏肉の五目炒め 焼きメンチカツ 水菜ともやしの和え物 
10/18 土	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉と白菜のすき煮 出し巻き卵 オクラの和え物 湯葉の味噌汁 	カレイのしょうゆ糍焼き ピーマンの金平風 カリフラワーの甘酢和え 
10/19 日	丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳	きざみそば 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜の和え物 	豚肉のバーベキューソース キャベツと桜えびの炒め煮 フルーツカクテル缶 

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

サンガーデン府中

2025/10/20 ~ 2025/10/26

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/20 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	鶏そぼろ丼 金平ごぼう いんげんの和え物 もやしの味噌汁	鯖の塩焼き ほうれん草とじゃこの炒め物 かぼちゃの和え物
10/21 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	鮭の南部焼き ずいきの炒め煮 小松菜のさっぱり和え 花麩のすまし汁	蒸し鶏の和風ソース 冬瓜のカニあんかけ カリフラワーのお浸し
10/22 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 いちごゼリー 牛乳	豚肉の甘辛煮 ゴーヤの炒め物 ヨーグルト 白菜の味噌汁	カレイの梅焼き チンゲン菜の炒め煮 切干大根の和え物
10/23 木	丸ロール スパゲティサラダ ブドウゼリー 牛乳	蒸し魚の野菜あん 卵の花 キャベツの和え物 おつゆ麩の味噌汁	鶏肉のクワ焼き もやしの炒め物 オクラの和え物
10/24 金	梅粥 大根とツナの煮物 オレンジゼリー 牛乳	鶏の唐揚げ チンゲン菜の香味炒め 中華風冷奴 わかめのスープ	豚しゃぶ(温) グリーンピースの卵とじ 冬瓜の和え物
10/25 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト いちごゼリー 牛乳	秋野菜の混ぜご飯 ホキの栗味噌がけ 揚げ茄子のみぞれあん はちみつ風かぼちゃ 花麩のすまし汁 ロールケーキ(さつま芋)	鶏肉のレモン風味焼き ブロッコリーの炒め物 大根の塩昆布和え
10/26 日	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳	肉団子と野菜の煮物 春巻き 小松菜の和え物 葉大根のスープ	鯖の山椒焼き かぶの煮物 人参のドレッシング和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

サンガーデン府中

2025/10/27 ~ 2025/10/31

常食

月間献立一覧表

日付	朝食	昼食	夕食
10/27 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	鱈のバターポン酢かけ ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツカクテル缶 うずまき麩の味噌汁	鶏肉の柚子胡椒炒め ごぼうの炒り煮 カリフラワーの和え物
10/28 火	レーズンドッグ ツナサラダ いちごゼリー 牛乳	ハンバーグ和風ソース チンゲン菜の炒め物 冬瓜の辛子和え 花麩のすまし汁	鮭の西京焼き ミニコロケ ひじきと胡瓜の和え物
10/29 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーの和え物 りんご	カレイの風味焼き じゃが芋の土佐煮 水菜ともやしのごま和え
10/30 木	丸ロール マカロニサラダ オレンジゼリー 牛乳	鯖の焼き浸し カリフラワーのカレー煮 小松菜の和え物 玉葱の味噌汁	豚肉と温野菜のごまだれ 大根と揚げの煮物 オクラの生姜和え
10/31 金	わかめ粥 豆腐の旨煮 いちごゼリー 牛乳	彩りごはん パンプキンクリームシチュー 焼きメンチカツ キャベツの和え物 桃ムース	鱈の利休焼き 小松菜の炒め煮 冬瓜のゆかり和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。