

サンガーデン府中

2026/10/01 ~ 2026/10/04

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/1 木	丸ロール スパゲティサラダ マンゴー缶＊ 牛乳	赤飯 鯖の山椒焼き 小松菜のソテー 大根の和え物 うずまき麩の赤だし	筑前煮 白菜と桜えびの炒め物 平さやいんげんの和え物
10/2 金	わかめ粥 豆腐の卵とし ブドウゼリー 牛乳	赤魚の焼き浸し チンゲン菜の炒め物 キャベツのゆかり和え 湯葉のすまし汁	豚じゃが もやしとニラの中華炒め ブロッコリーのポン酢和え
10/3 土	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	鶏肉の照り焼き カリフラワーの炒め物 きゅうりのごま和え 玉ねぎの中華スープ	タラのにんにく醤油焼き 春巻き 白菜の柚子ドレッシング和え
10/4 日	丸ロール 大根のポトフ プリン 牛乳	きつねうどん かぼちゃの味噌マヨ焼き オクラの錦糸和え	鱈の蒲焼き 里芋の土佐煮 いんげんの和え物

* 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

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/10/05 ~ 2026/10/11

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/5 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	ハンバーグステーキソース にんじんしりしり キャベツの中華和え クルトンのスープ	鶏肉の甘辛炒め ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え
10/6 火	レーズンドッグ ツナサラダ みかん缶* 牛乳	カレイのハーブ焼き 小松菜の柚子胡椒炒め 豆腐と大根のサラダ 麩の味噌汁	カツとじ もやしの炒め物 ヨーグルト
10/7 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 温州みかんゼリー 牛乳	チキンカレー ★井用ごはん コーンサラダ りんご	白身魚の昆布茶焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのレモンマリネ
10/8 木	丸ロール スパゲティサラダ マスカットゼリー 牛乳	鯖の香味焼き 切干大根の炒め煮 玉子豆腐 玉ねぎの赤だし	肉団子の中華餡 じゃが芋の含め煮 ほうれん草の白和え
10/9 金	梅粥 厚揚げの炒め物 ブドウゼリー 牛乳	鶏の唐揚げ(3個) ブロッコリーのかにあんかけ キャベツのドレッシング和え わかめの中華スープ	銀ひらすの梅香焼き 竹輪の炒め物 かぼちゃの辛子マヨネーズ和え
10/10 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マンゴー缶* 牛乳	豚肉の五目炒め 大根の煮物 オクラと湯葉の和え物 キャベツの味噌汁	鶏肉のグリル 生姜ソース 和風マカロニソテー もやしの和え物
10/11 日	丸ロール ポトフ 温州みかんゼリー 牛乳	鱈の味噌マヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 人参のドレッシング和え 花麩のすまし汁	豆腐のオイスターソース煮 チンゲン菜とツナの炒め物 大根のゆず和え

* 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

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/10/12 ~ 2026/10/18

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/12 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	赤魚の利休焼き えび風味シューマイ(2個) さつま芋サラダ 白菜の中華スープ	豚肉のハニーマスタード炒め かぼちゃのコンソメ煮 ピーマンのおかか和え
10/13 火	レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の塩麹焼き 五目豆 きゅうりのドレッシング和え しろ菜の味噌汁	カレイの野菜あん 小松菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え
10/14 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー 温州みかんゼリー 牛乳	木の葉丼 ★丼用ごはん 白菜と豆苗の炒め物 いんげんの辛子和え うずまき麩のすまし汁	鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のバター醤油 ヨーグルト
10/15 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶* 牛乳	栗ご飯 白身魚の焼き浸し(ゆず風味) 野菜ミニコロッケ オクラの中華和え わかめの中華スープ	厚揚げとピーマンのみそ炒め 出し巻き卵 もやしのドレッシング和え
10/16 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ プリン 牛乳	タラのバターソース焼き カリフラワーの炒め物 かぼちゃの和え物 じゃが芋の味噌汁	鶏肉のレモン風味焼き チンゲン菜の香味炒め 大根のさっぱり和え
10/17 土	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	麻婆豆腐 野菜焼売 キャベツの中華和え もやしのコンソメスープ	鰯の照り焼き ブロッコリーのソテー 人参のドレッシング和え
10/18 日	丸ロール 大根のポトフ マンゴー缶* 牛乳	ちく天そば 炒り豆腐 ほうれん草のナムル	豚肉のにんにく醤油焼き グリーンピースの卵とじ ごぼうの和風マヨネーズ和え

* 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

2026/10/19 ~ 2026/10/25

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/19 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め 温州みかんゼリー 牛乳	鶏そぼろ丼 ★井用ごはん かぼちゃの甘みそがけ 杏仁豆腐 花麩のすまし汁	銀ひらすの塩麴焼き ちくわのカレー風味炒め カリフラワーの浅漬け風
10/20 火	レーズンドッグ 焼きビーフン みかん缶* 牛乳	カレイのガリタル焼き かにのふわふわ豆腐 水菜のドレッシング和え 大根の味噌汁	鶏肉のオイスター炒め 焼き餃子(2個) ブロッコリーの錦糸和え
10/21 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	赤魚の磯焼き ごぼうの炒り煮 いんげんの和え物 うずまき麩の赤だし	鶏の唐揚げ和風ソース 白菜の柚子胡椒炒め ほうれん草とツナの和え物
10/22 木	丸ロール スパゲティサラダ プリン 牛乳	かに玉 小松菜の炒め煮 きゅうりのドレッシング和え もやしの中華スープ	メルルーサの南部焼き 卵の花 オクラの生姜和え
10/23 金	梅粥 厚揚げの炒め物 温州みかんゼリー 牛乳	ハヤシライス ★井用ごはん ハムサラダ りんご	タラの蒲焼き もやしの香味炒め 玉子豆腐
10/24 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マスカットゼリー 牛乳	鶏肉の西京焼き 野菜の昆布茶炒め ヨーグルト 白菜のコンソメスープ	豚肉としろ菜の炒め物 里芋のゆず煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え
10/25 日	丸ロール ポトフ マンゴー缶* 牛乳	五穀梅しそご飯 焼き鯖の吹き寄せ甘酢あん ☆吹き寄せ甘酢あん チンゲン菜ときのこの菜焼き さつま芋の栗味噌和え なめこのすまし汁 ロールケーキ(キャラメルアーモンド)	鶏肉の甘辛ごま焼き 大豆のトマト煮 ほうれん草と桜エビの和え物

* 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

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2026/10/26 ~ 2026/10/31

常食

日付	朝食	昼食	夕食
10/26 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	鯖の柚子胡椒焼き カリフラワーのカレー煮 中華風冷奴 じゃが芋の味噌汁	ハンバーグ和風ソース 白菜の炒め物 オクラののり佃和え
10/27 火	レーズンドッグ ツナサラダ プリン 牛乳	秋のちらし寿司 ★井用ごはん しろ菜の煮びたし ごぼうのおかか和え キャベツのすまし汁	鶏肉のスタミナ炒め じゃが芋の味噌マヨ焼き もやしとわかめのごま酢和え
10/28 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー 温州みかんゼリー 牛乳	鯛の生姜焼き チンゲン菜と湯葉のとろみ煮 大根のゆかり和え 麩の赤だし	厚揚げの旨煮 ピーマンの甘辛炒め キャベツの和え物
10/29 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶* 牛乳	豚カツ ブロッコリーの炒め物 豆腐サラダ ほうれん草のすまし汁	タラの柚子風味あん 平さやいんげんの炒め物 人参サラダ
10/30 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	鯖のレモン風味焼き じゃが芋の煮っ転がし オクラのわさび和え クルトンのスープ	鶏肉の塩麴焼き 小松菜の香味炒め 杏仁豆腐
10/31 土	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	パンプキンクリームシチュー 焼きメンチカツ(1/2) コーンサラダ りんごのムース	カレイの西京焼き キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの錦糸和え

* 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