

# Café トムハウス 2026年10月 献立表



※仕入れの関係で、献立・食材の一部が変更・調理済み流通食品を含む場合がありますのでご了承ください。

| 月                                                      | 火  | 水                                                          | 木  | 金                                                        |
|--------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------|
|                                                        |    |                                                            | 1  | 2                                                        |
|                                                        |    |                                                            |    | ごはん<br>肉じゃが<br>ひじきと卵のサラダ<br>スナッPEndウの胡麻和え<br>つけもの        |
| 5                                                      | 6  | 7                                                          | 8  | 9                                                        |
| ごはん<br>肉団子のトマト煮込み<br>ハムと青菜のおひたし<br>かぼちゃサラダ<br>つけもの     |    | ごはん<br>サバのカレーチーズ焼き<br>山菜ときのこのナムル<br>高野豆腐の煮物<br>つけもの        |    | ごはん<br>鶏のゆかり風味揚げ<br>ごぼうと人参の金平<br>切干大根とちりめんのレモン和え<br>つけもの |
| 12                                                     | 13 | 14                                                         | 15 | 16                                                       |
| 祝 スポーツの日                                               |    | ごはん<br>豚と厚揚げのチリソース炒め<br>もやしときゅうりの中華和え<br>ポテトサラダ<br>つけもの    |    | ごはん<br>炒り鶏<br>きのこの蒟蒻ペペロン風<br>いんげんのツナマヨ<br>つけもの           |
| 19                                                     | 20 | 21                                                         | 22 | 23                                                       |
| ごはん<br>白身魚のカレーソース<br>カリフラワーのナムル<br>ひじきと豆のツナサラダ<br>つけもの |    | ごはん<br>豚とキャベツの甘味噌炒め<br>ごぼうと竹輪の磯部焼<br>ブロッコリーとハムのマリネ<br>つけもの |    | ごはん<br>サバの味噌煮<br>きのここと茄子のピリ辛炒め<br>大根と人参の昆布なます<br>つけもの    |
| 26                                                     | 27 | 28                                                         | 29 | 30                                                       |
| 25日（日）開所のため<br>代休                                      |    | ごはん<br>白身魚のチーズパン粉焼き<br>ミックス豆のツナサラダ<br>青菜ともやしの卵ソテー<br>つけもの  |    | ごはん<br>鶏の照りマヨ<br>おくらとカニカマの酢物<br>青菜のゴマ和え<br>つけもの          |