

2026 年 10 月 弁当 献立表

季節の変わり目の不調を整えましょう！



(有)かたおか

秋バテは夏バテと同じように、寒暖の差に対応できず、自律神経が乱れることが原因です。

それに加え、気候が変わり気圧が低くなることでさらに自律神経が不安定になることや、夏の体を冷やす生活習慣を続けてしまうことも原因です。

解消として、適度な運動や40℃のお湯で全身浴で肩まで浸かり、10～15分入浴する。

食事では胃の働きを低下させる冷たいものを控え、胃の負担になるので食べ過ぎも避けましょう。



1	木	キャベツメンチカツ	スパゲティ	サラダ	煮浸し	359kcal	3.2 g	
2	金	肉豆腐	煮物	炒め物	和え物	258kcal	3.4 g	
3	土							
4	日							
5	月	とんかつ 野菜おろしソース	煮物	サラダ	和え物	374kcal	2.8 g	
6	火	イタリアンチキン	煮物	サラダ	ソテー	309kcal	2.6 g	
7	水	オイスターソース	焼きそば	サラダ	和え物	357kcal	2.7 g	カレーの日
8	木	鶏の磯風味唐揚げ	煮物	サラダ	和え物	268kcal	2.8 g	
9	金	豚肉のねぎ味噌焼き	炒め物	和え物	煮物	268kcal	2.4 g	
10	土							
11	日							
12	月							
13	火	ハンバーグ とまとソース	炒め煮	サラダ	ソテー	382kcal	3.4 g	
14	水	チキンカツ	サバの利休焼き	煮物	炒め物	323kcal	3.0 g	
15	木	辛みそ焼き肉	炒め物	サラダ	煮物	332kcal	3.4 g	
16	金	海老フライ	キーマカレー	煮物	ソテー	274kcal	2.4 g	
17	土							
18	日							
19	月	ブルコギ風	炒め煮	サラダ	和え物	365kcal	2.9 g	
20	火	炊き込みごはん	メンチカツ	煮物	ソテー	336kcal	2.8 g	
21	水	鶏の竜田揚げ	ナポリタン	煮物	和え物	313kcal	2.7 g	
22	木	豚肉のオニオンソース	炒め煮	サラダ	和え物	315kcal	3.1 g	
23	金	フライドチキン	麻婆春雨	煮物	和え物	251kcal	4.3 g	
24	土							
25	日							
26	月	照り焼きハンバーグ	煮物	炒め物	和え物	334kcal	2.6 g	
27	火	チキン南蛮	炒め物	煮物	和え物	241kcal	3.4 g	
28	水	ポークハヤシ	煮物	サラダ	和え物	342kcal	2.7 g	
29	木	チキンステーキ	サバの竜田揚げ	炒め物	サラダ	258kcal	2.5 g	
30	金	ひれかつ	カレー	サラダ	炒め物	324kcal	2.8 g	
31	土							

※ 栄養表示は副食のみです。（参考：ご飯1人分、約230g相当の栄養価は359kcalです。）

※ お好みで使用する調味料、香辛料などの栄養価は含みません。

※ 仕入れの都合上、変更になることがあります。予めご了承ください。