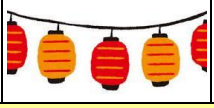
2026年8月　献立表　レジデンスケアララさくら

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
昼						
お好み焼き ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ	おでん そばと長芋のサラダ ごはん 味噌汁					赤飯 鱈の味噌マヨ焼き 豆腐のきのこあんかけ キャベツの酢の物 すまし汁
ほっけ塩焼き(花人参) 切干大根煮 キャベツのレモンマリネ ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き キノコのきんぴら 酢の物 ごはん 味噌汁					鶏肉と筍の煮合わせ ピーマンとウインナーの炒め物 おくらめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁
2	3	4	5	6	7	8
昼						
鶏肉のハニーマスタード風味 ベーコンと大豆のトマト煮 ほうれん草のなめたけ和え ごはん 味噌汁	鰆の菜種焼き チャプチェ トマトのもずく和え ごはん すまし汁	散らし寿司 里芋サラダ 味噌汁 漬物 フルーツゼリー	天ぷら わけぎの酢味噌和え 佃煮 ごはん すまし汁	鯖の味噌煮 キノコのきんぴら 小松菜とちくわのソテー ごはん 味噌汁	☆夏祭りメニュー☆ 	親子丼 竹輪と胡瓜のおかかマヨ 味噌汁 マンゴープリン
夕						
ぶり照り焼き 青菜とピーマンのカラフル炒め 山芋とろろ ごはん 味噌汁	豚肉の塩だれ焼き 味付けがんも もやしの中華和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢 大学芋 きゅうりの梅肉和え ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ぜんまいの煮物 青梗菜とベーコンのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーと卵のツナサラダ ねばとろ和え ごはん 味噌汁	豚肉のあっさり煮 揚げだし豆腐 もやしとわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 焼き茄子 ほうれん草のナムル ごはん 味噌汁
9	10	11	12	13	14	15
昼						
鯖の生姜醤油焼き きのこソテー 冷奴 ごはん 味噌汁	手こねハンバーグ 茄子の煮浸し フルーツ ごはん コンソメスープ	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け レアチーズケーキ	わかめごはん そうめん じゃがいもの煮物 揚げなすの甘辛煮風	鶏の治部煮 ピーマンとツナの炒め物 酢の物 ごはん 味噌汁	カレイの煮付け ほうれん草と平天の煮物 うまい菜のごま和え ごはん 味噌汁	野菜炒め ひじき煮 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁
夕						
メンチカツ(かぼちゃ) 具沢山野菜煮込み かにかまと玉ねぎのサラダ ごはん 味噌汁	めばるの煮付け きんぴらごぼう カリフラワーと卵のサラダ ごはん 味噌汁	いわし生姜煮 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物 ごはん 味噌汁	太刀魚の南蛮漬け 煮奴 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	タラのきのこあんかけ 白和え 3種のおばんざい ごはん 味噌汁	かに玉 春巻き 胡瓜とささみの中華和え ごはん 味噌汁	白身フライ 野菜オムレツ さつまいもサラダ ごはん 味噌汁
16	17	18	19	20	21	22
昼						
牛肉と野菜のオイスター炒め 卵豆腐 青梗菜のナムル ごはん 味噌汁	豚丼 かぼちゃの煮物 きゅうりのもずく和え 味噌汁	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとエビの炒め物 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	ホキのムニエル グリンピースの卵とじ 青梗菜のコンソメ煮 ごはん 味噌汁	天ぷら 冬瓜の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ缶	巻きずし いなりずし ほうれん草の旨煮 すまし汁 水ようかん	鱈のパン粉焼き 3種の野菜入り鶏つくね シルバーサラダ ごはん 味噌汁
夕						
にしん蒲焼き 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	鯖の梅煮 椎茸エビ詰めフライ トマトと玉ねぎのサラダ ごはん 味噌汁	赤魚の煮つけ 金時豆 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	カレイの幽庵焼き 茄子の味噌炒め いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 人参しりしり 根菜と豆の黒ごまサラダ ごはん	鶏肉と里芋の煮物 卵の花煮 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁
23	24	25	26	27	28	29
昼						
野菜ゴロゴロコロッケ きのこの卵炒め ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	夏野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け プリン	鰆の西京焼き なすとエビの煮物 なます ごはん すまし汁	チキン南蛮 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	おろしそば ちくわの磯部揚げ ほうれん草とえのきのポン酢和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め チーズのさくさくはんぺん ごはん 味噌汁	焼き鮭の南蛮漬け 彩おさつ 小松菜のからし和え ごはん 味噌汁
夕						
ぶり甘酢あんかけ さつま芋そぼろ煮 小松菜ナムル ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 かぼちゃサラダ ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 柱フライ 春雨サラダ ごはん 味噌汁	焼きカレイの野菜あん 白身魚の豆腐揚げ 酢の物 ごはん 味噌汁	ポークチャップ 青梗菜とシラスの炒め物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	鯖の煮つけ 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉の梅照り焼き 厚焼き玉子 甘酢和え ごはん 味噌汁

※　メニューは変更になる場合があります。