2026年9月　献立表　レジデンスケアララさくら

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼		赤飯 赤魚のおろし煮 焼き茄子の田楽風 酢の物 かきたま汁	ちらし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 フルーツ すまし汁	鯖の味噌煮 南瓜のそぼろあん ブロッコリーの胡麻ドレ和え ごはん すまし汁	筑前煮 なめこおろし 白菜と人参の甘酢和え ごはん 味噌汁	そうめん わかめごはん 揚げ茄子の甘辛煮風 ゼリー
夕		豆腐ハンバーグ ぜんまいの煮物 きゅうりとささみの中華和え ごはん 味噌汁	豚皿煮 青梗菜のソテー 彩りおさつ ごはん 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き 野菜オムレツ おくらのおかか和え ごはん 味噌汁	めばるの煮つけ 人参しりしり ほうれん草ナムル ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 タラモサラダ きのこのマリネ ごはん 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
昼	豚肉とキャベツの炒め物 筍の土佐煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	天ぷら 厚揚げの煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁	ビビンバ丼 シュウマイ 甘酢和え ワカメスープ	鰆の青じそ焼き ジャガイモの煮っころがし 蒸し鶏のおろしポン酢 ごはん 味噌汁	キーマカレー 大根サラダ 福神漬け コーヒーゼリー	ご当地メニュー ～長崎県～	お好み焼き 甘酢和え フルーツ ごはん 味噌汁
夕	にしん柚子のだしおろし煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉と里芋の煮物 ピーマンと竹輪のきんぴら コールスローサラダ ごはん 味噌汁	タラの幽庵焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のソテー ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	カレイの煮付け キノコソテー いんげんのそぼろあんかけ ごはん 味噌汁	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 おくらの胡麻和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き うまい菜の煮浸し ベーコンと大豆のトマト煮 ごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
昼	カレイのおろし煮 ピーマンじゃこ炒め 五目煮豆 ごはん 味噌汁	冷やし中華 柱フライ ごはん プリン	ロコモコ 小松菜のさっと煮 フルーツ ごはん コンソメスープ	油淋鶏 ほうれん草なめたけ和え さつまいもの甘露煮 ごはん 味噌汁	太刀魚の南蛮漬け 卵焼き シルバーサラダ ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 茄子の煮浸し すまし汁 フルーツ	肉豆腐 ポテサラハムカツ オクラとモロヘイヤの和え物 ごはん すまし汁
夕	ポークチャップ 一口コロッケ コールスローサラダ ごはん 味噌汁	鰆の照り焼き オクラ冷ややっこ 酢の物 ごはん 味噌汁	カレイの野菜あんかけ 青梗菜と竹輪の煮物 きゅうりの梅肉和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 辛し和え ピーマンと竹輪のおかか炒め ごはん 味噌汁	ロールキャベツ こんにゃくとレンコンのピリ辛炒め トマトサラダ ごはん	豚肉と小芋の生姜煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白身魚豆腐揚げ ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 根菜と豆の黒ごまサラダ もやしの中華和え ごはん 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
昼	肉野菜炒め 味付けがんも 小松菜の昆布和え ごはん 味噌汁	◎敬老の日メニュー◎	かに玉 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 大学芋 ごはん 中華スープ	豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじのおかか和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁	おでん 酢の物 金時豆 ごはん 味噌汁	お月見メニュー 	焼きうどん 三角春巻き 甘酢和え ごはん 味噌汁
夕	にしん生姜煮 きんぴらごぼう もやしの酢の物 ごはん 味噌汁	いわし山椒煮 かぶの煮物 キャベツとコーンのお浸し ごはん 味噌汁	肉そば とり天 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	カレイ中華あんかけ レバー甘辛煮 大根なます ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 白和え 揚げ茄子の柚子味噌和え ごはん 味噌汁	鶏肉のハニーマスタード風味 煮浸し 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め 青梗菜のコンソメ煮 ごはん 味噌汁
27	28	29	30			
昼	豚肉のニラ玉炒め ブロッコリーの胡麻ポン酢和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	鱈のソテー 小松菜と平天の煮物 大根の香味野菜漬け ごはん 味噌汁	天ぷら わけぎの柚子味噌和え ごはん すまし汁	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け フルーツゼリー			
夕	ぶり照り焼き 白菜のうま煮 おくらのお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ うまい菜のおかか和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢 焼きなす ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	鮭の菜種焼き さつまいものハニーマスタード風味 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁			

※　メニューは変更になる場合があります。