2026年10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
				赤飯 カレイのムニエル 冬瓜とあげの煮物 甘酢和え すまし汁	きつねうどん かぼちゃしゅうまい ゆかりごはん プリン	牛肉と野菜のオイスターソース炒め ゆず大根 スパゲッティサラダ ごはん 味噌汁
				豚肉とキャベツのあっさり煮 ハムチーズフライ ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁	めばるの煮付け 大根サラダ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	鰆の幽庵焼き 小松菜の昆布和え 卵の花煮 ごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
八宝菜 春巻き トマトサラダ ごはん 中華スープ	クリームシチュー ブロッコリーと卵のサラダ 甘栗コロッケ ごはん	ちらし寿司 うまい菜の煮浸し すまし汁 水ようかん	カレイのパン粉焼き 大根としめじの煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	焼きそば きゅうりと竹輪のおかかマヨ フルーツ ごはん 味噌汁	天ぷら もずく和え ごはん 味噌汁 漬物	鶏の治部煮 卵焼き 漬物 ごはん 味噌汁
いわしの梅煮 だし巻き卵 根菜サラダ ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き ピーマンのじゃこ炒め キャベツとコーンのお浸し ごはん 味噌汁	ホキの利休焼き 煮奴 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 青梗菜のソテー さつま芋の甘露煮 ごはん 味噌汁	タラの味噌煮 ごぼうサラダ ほうれん草のなめたけ和え ごはん 味噌汁	豚肉の卵とじ 焼き茄子 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	鯖のおろし煮 菜種和え 金時豆 ごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
赤魚の生姜煮 れんこんのきんぴら 大根なます ごはん 味噌汁	お好み焼き 揚げ茄子の甘辛煮 胡瓜と竹輪の梅肉和え ごはん 味噌汁	鱈のタルタル焼き 白菜と平天の煮物 しめじとコーンのサラダ ごはん 味噌汁	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 浅漬け 味噌汁	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け コーヒーゼリー	おでん 柱フライ ごはん フルーツ	野菜のゴロゴロコロッケ 厚揚げの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ ごはん 味噌汁
チキンカツ カリフラワーの豆乳クリーム煮 いんげんのくたくた煮 ごはん 味噌汁	ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのきんぴら 白身魚豆腐揚げ ごはん 味噌汁	☆お誕生日メニュー☆ 	太刀魚の梅煮 コールスローサラダ 卵焼き ごはん 味噌汁	カレイの煮付け チャプチェ うまい菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	ポークソテーオニオンソース 豆腐のきのこあんかけ 彩りおさつ ごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
鶏肉のレモンペッパー焼き キャベツの和え物 切干し大根煮 ごはん 味噌汁	鮭のきのこあんかけ さつまいもサラダ 甘酢和え ごはん 味噌汁	味噌ラーメン 海鮮シュウマイ ナムル ごはん	肉じゃが ほうれん草とえのきのポン酢和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁	巻き寿司 いなりずし 青梗菜の煮浸し 赤だし フルーツ	エビフライ ほうれん草とベーコンのソテー タラモサラダ ごはん コンソメスープ	鶏の照り焼き 白和え 大根のうすくずあんかけ ごはん 味噌汁
白身魚のケチャップ煮 野菜のスープ煮 おからとツナのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉と大根の煮物 やわらかいか天ぷら 温野菜のオーロラソースかけ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 大根とハムのサラダ ぜんまいの煮物 ごはん 味噌汁	鰆の柚子焼き 茄子の煮浸し いんげん鶏そぼろあんかけ ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の煮物 きのこのソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁	炒り豆腐 キャベツの昆布和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 五目煮豆 白菜の甘酢和え ごはん 味噌汁
25	26	27	28	29	30	31
木の葉丼 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 盛り合わせサラダ レアチーズケーキ	豚肉の生姜炒め カリフラワーと卵のサラダ ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁	天ぷら わけぎの柚子味噌和え 佃煮 ごはん かきたま汁	鯖の味噌煮 厚焼き玉子 れんこんサラダ ごはん 味噌汁	ハロウィンメニュー 	タラのマヨネーズ焼き 三色なます 揚げ茄子の生姜あんかけ ごはん 味噌汁
あじの煮付け さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鰆のしそ香味焼き オクラの胡麻和え ふわふわ豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	かに玉あんかけ なすのねぎソースかけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁	和風ロールキャベツ 大根のきんぴら 大学芋 ごはん 味噌汁	豚皿煮 焼き豆腐の田楽 白菜と人参の甘酢和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き きのこの卵炒め おくらとめかぶのモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	豚肉のプルコギ風 ごま豆腐 ブロッコリーの辛子和え ごはん 味噌汁

※　メニューは変更になる場合があります。