2026年11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	6	7
昼						
赤飯 赤魚の西京焼き 高野の卵とじ 酢の物 味噌汁	豚肉の塩だれ焼き チャプチェ 大根と揚げの煮物 ごはん すまし汁	肉団子甘酢煮 青梗菜の和え物 しゅうまい ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ 小松菜のうま煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き 煮奴 ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ 福神漬け 珈琲ゼリー	豚たま丼 もずく酢 味噌汁 フルーツ
夕						
かぼちゃのクリームシチュー 紅芯大根のマリネ パンプキンプリン ごはん 味噌汁	太刀魚の煮付け 白和え さくさくはんぺん ごはん 味噌汁	にしん生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 ごはん 味噌汁	炒り豆腐 焼き茄子 ちくわと胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	お好み焼き ピーマンのきんぴら しめじのおろし和え ごはん 味噌汁	鰆の柚子焼き いんげんのくたくた煮 うまい菜のおかか和え ごはん 味噌汁	カレイの生姜煮 里芋の味噌がけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
昼						
和そば 茄子のはさみ揚げ 白菜と春菊のお浸し ごはん	きのこごはん さばの塩焼き がんもの煮物 酢の物 味噌汁	散らし寿司 茄子の煮浸し 赤だし 水ようかん	太刀魚の南蛮漬け 卵焼き ちくわと胡瓜のおかかマヨ ごはん 豚汁	天ぷら うまい菜の煮浸し ごはん 味噌汁 漬物	鶏の梅照り焼き ふわふわ豆腐煮 里芋サラダ ごはん 味噌汁	おでん コロッケ ほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁
夕						
タラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 根菜サラダ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 ナムル カリフラワーの中華あんかけ ごはん 味噌汁	鶏肉のしそ香味焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	焼き肉風炒め物 大根としめじの煮物 オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 温野菜のオーロラソースかけ わけぎの酢みそ和え ごはん 味噌汁	さわらの和風あんかけ ピーマンのじゃこ炒め 大根なます ごはん 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
昼						
豚肉と厚揚げの煮物 きのこソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁	焼き鳥丼 冬瓜の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	白身魚のムニエル ピーマンと竹輪のきんぴら コールスロー ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 いんげん鶏そぼろあん かきたま汁 フルーツ	手捏ねハンバーグ かぼちゃサラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ	治部煮 やわらかいか天ぷら ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	太刀魚の梅煮 酢の物 金時豆 ごはん 味噌汁
夕						
あじ漬焼き だし巻きたまご カリフラワーと小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	タラの味噌煮 ブロッコリーの辛子和え ぜんまいの煮物 ごはん 味噌汁	やきそば 白菜の煮浸し オクラとモロヘイヤの和え物 ごはん 味噌汁	肉豆腐 甘酢和え 彩りおさつ ごはん 味噌汁	カレイの煮付け 小松菜と厚揚げの煮物 大根と湯葉の柚子あん ごはん フルーツ	鰆のパン粉焼き 青梗菜のコンソメ煮 揚げ茄子の味噌炒め ごはん 味噌汁	かに玉 肉団子 中華和え ごはん 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
昼						
ちらし寿司 煮浸し 味噌汁 フルーツ	豚肉と里芋の炒め煮 揚げ茄子の八丁味噌だれ 白菜の柚子和え ごはん 味噌汁	炒り鶏 柱フライ 甘酢和え ごはん 味噌汁	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ごはん 漬物	喫茶メニュー	鯖の味噌煮 春菊の白和え ブロッコリーの胡麻和え ごはん 味噌汁	天ぷら 小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁 フルーツ
夕						
獅子頭煮込み さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し ごはん 味噌汁	✈ご土地メニュー✈ 富山県	タラのマヨネーズ焼き 五目煮豆 おかか和え ごはん 味噌汁	鮭の照り焼き 厚揚げの煮物 野菜オムレツ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ オクラの煮浸し もやしの和え物 ごはん 味噌汁	肉野菜炒め お浸し ひじき煮 ごはん 味噌汁	カレイの利休焼き グリンピースの卵とじ さつま芋の甘露煮 ごはん 味噌汁
29	30					
昼						
ロールキャベツ 焼きかぼちゃ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	チキン南蛮 うまい菜の煮物 ごはん コンソメスープ プリン					
夕						
ぶりの甘酢あんかけ インゲンと人参のソテー 秋の実りサラダ ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 焼き豆腐の田楽 お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 味噌汁					

※　メニューは変更になる場合があります。