2026年

ウエルシアパートナーズ
さわやかケアポートとしま・デイサービス
10月献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 栗ご飯 お刺身 開設記念 御膳 茶碗蒸し 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と黄菊のお浸し 清汁（生麩・三つ葉）	2 ホキと豆腐のあんかけ 肉豆腐　豆腐の日 海老と大根のスープ煮 じゃが芋の炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁（卵・にら）	3 金目鯛のさらさ蒸し チンジャオロース だし巻き玉子　大根卸し添え じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（玉葱・わかめ）
				和風パンケーキ	豆乳プリン	シベリア
4	5 銀だらの西京焼き 牛肉の柳川風 さつま芋と小松菜の和風生姜あん ごぼうの鶏そぼろ炒め 春雨サラダ 清汁（白玉麩・万能葱）	6 鮭のマヨネーズ焼き 鶏の中華風鍋照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯辺和え 南瓜サラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	7 カラスガレイ甘酢あんかけ 鶏の卸し煮 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁（白菜・舞茸） 	8 秋刀魚の竜田揚げ 鶏肉とパプリカの塩こうじ炒め さつま芋の甘露煮 舞茸とカリフラワーの炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁（茄子・万能葱）	9 鮭の香味焼き 鶏の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 茄子とピーマンの炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁（白菜・わかめ）	10 ねぎとろ丼　まぐろの日 トマト煮込みハンバーグ　トマトの日 厚揚げと茄子のみぞれ煮 冷やしキャベツの煮浸し さつま芋の胡麻和え 味噌汁（ほうれん草・長葱）
	今川焼き	ロールケーキ	栗ぜんざい	ぶどうゼリー	どら焼き	プリン
11	12 鯖のピリ辛焼き 肉じゃが かぶと油揚げの煮物 もやしとにらの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁（さつま芋・万能葱）	13 金目鯛の卸し煮 ミートローフ じゃが芋のカレー風味煮 金平ごぼう ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁（小松菜・高野豆腐）	14 鮭のホイル焼き 豚肉の生姜焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）	15 カラスガレイの梅風味焼き 野菜たっぷり八宝菜 南瓜煮 にらとタラコの炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ）	16 鯖の青じそ風味焼き 筑前煮 チンゲン菜のクリーム煮 大根金平 彩りおさつ 味噌汁（小町麩・三つ葉）	17 鮭の鍋照り焼き　大葉仕立て 親子煮 ひじき煮 さつま芋の金平風 小松菜のしらす和え 味噌汁（茄子・長葱）
	あんみつ	もみじまんじゅう	つぶあんツイスト	りんごのカスタード焼き 	マロンババロア	栗まんじゅう＆秋の和菓子
18	19 鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	20 鯖の味噌煮 チキンときのこのクリーム煮 長芋のおかか煮 炒り豆腐 卸し酢和え かき玉汁	21 秋刀魚の塩焼き 栗と鶏の炒り煮 茄子の揚げ浸し 秋野菜と鮭の豆腐チャンプル 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁（里芋・わかめ） 	22 銀だらの黄身焼き すき焼き風煮 じゃが芋のおかか煮 きのこと白菜のツナ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁（かぶ・万能葱）	23 カラスガレイの葱風味焼き 豚の角煮 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁（大根・油揚げ）	24 赤飯（北海道産大納言小豆使用） 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 白和え 清汁（花麩・水菜） お誕生日会
	フルーツヨーグルト	あんぱん	りんごのコンポート ヨーグルト添え	栗かすてらまんじゅう	チーズ蒸しケーキ	ショートケーキ
25	26 大海老フライ 鶏のパン粉焼き 茄子のそぼろ煮 さつま芋のサラダ チンゲン菜の中華浸し 味噌汁（わかめ・油揚げ・長葱）	27 鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 五目豆煮 小松菜の三色炒め タラモサラダ 清汁（豆腐・三つ葉）	28 金目鯛の煮付け 鶏の照り焼き 厚揚げのきのこあん キャベツと卵の炒め物 かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	29 秋刀魚のみぞれ煮 チキンソテー　レモン風味 切干大根煮 里芋の甘味噌がけ ほうれん草としめじのお浸し 清汁（高野豆腐・玉葱・三つ葉）	30 白身魚のカレームニエル 南瓜コロッケ 秋野菜のトマト煮 ひじきと豆腐の炒め物 南瓜とお豆のサラダ 味噌汁（ほうれん草・えのき）	31 サーモンと南瓜のグラタン チキンと南瓜のグラタン　ハロウィンメニュー ポトフ 小松菜・ハム・もやしの炒め物 卯の花のサラダ パンプキンスープ
	カスタードワッフル	栗のケーキ 	栗蒸しようかん	南瓜ムースケーキ	南瓜の蒸しパン	南瓜プリン

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
ご遠慮なくお申し付けください。
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください