

令和8年 villa しるし 10月 予定献立表

※食材調達の都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
朝食	豚肉の甘酢ケチャップ炒め 青菜と突き蒟蒻の煮物 ご飯、味噌汁	春雨と豚肉の甘辛炒め 青菜と竹輪の煮浸し ご飯、味噌汁	大根とがんもの煮物 人参の香味炒め ご飯、味噌汁	玉子焼き 茄子の味噌煮 ご飯、味噌汁	お魚団子と野菜の煮物 山くらげの煮物 ご飯、味噌汁	里芋の揚げ煮 キャベツと油揚げのおかか炒め ご飯、味噌汁	若布の卵どじ おからの煮物 ご飯、味噌汁
昼食	豚肉のサンド焼き 蒟蒻とピーマンの胡麻炒め ブロッコリーのゆかり和え ご飯、味噌汁	鰯のタンドリー風焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	豚肉の梅生 姜焼き 南瓜のそばろあんかけ ほうれん草の山吹和え ご飯、味噌汁	鰯の野菜あんかけ チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と柚子の酢の物 ご飯、味噌汁	牛肉の甘辛煮 麻婆春雨 大根サラダ ご飯、味噌汁	秋野菜カレー 福神漬け 青菜と竹輪の煮浸し カリフラワーの酢の物 ご飯、味噌汁	豆腐と鶏牛蒡のおとし揚げ煮 もやしのジャージャー炒め パプリカと舞茸の酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	鯖の味噌煮 煮豆腐のきのこあんかけ しめじのおろし和え ご飯、すまし汁	肉じゃがコロッケ キャベツのツナサラダ 切り干し大根の胡麻酢和え ご飯、味噌汁	鰯の土佐焼き 牛蒡と蒸し鶏のサラダ もやしのカレーマリネ ご飯、味噌汁	油淋鶏 ベイクドエッグパンプキン さつま芋のサラダ ご飯、すまし汁	鰯のカレーパン粉焼き 流前煮 白菜とえのきの香り and え ご飯、味噌汁	鯖の韓国風煮 ふろふき大根の味噌だれかけ 蓮根のわさびサラダ ご飯、すまし汁	鰯の天婦羅 南瓜のいとし煮 切り干し大根の菜種 and え ご飯、味噌汁
日付	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月) スポーツの日	13 (火)	14 (水)
朝食	インゲンと竹輪のカレー醤油炒め 茄子と鶏肉の南蛮煮 ご飯、味噌汁	青菜チャンブル 里芋と豚肉の炒め煮 ご飯、味噌汁	牛蒡と豚肉の黒胡椒炒め 豆腐とカリフラワーのくず煮 ご飯、味噌汁	五目煮 野菜のオイスター炒め ご飯、味噌汁	茄子の煮物 豚肉のボン酢炒め ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソース チャプチェ風炒め ご飯、味噌汁	もやしの中華風卵どじ 白菜とさつま揚げの煮浸し ご飯、味噌汁
昼食	サーモンフライ 白菜のおかか煮 南瓜サラダ ご飯、味噌汁	鶏団子の煮物 もやしとニラの卵どじ ポテトサラダ ご飯、味噌汁	鰯の味噌焼き 大根のおかか炒め 青菜のピーナッツ and え ご飯、すまし汁	牛肉の柳川風 蒟蒻の中華風旨煮 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	中華丼 ブロッコリーの煮浸し 青菜の洋風白 and え 味噌汁	ホッケの照り焼き 青菜とコーンの炒め物 焼き茄子の生姜あんかけ ご飯、すまし汁	鶏肉の明太マヨ焼き 刻み昆布の煮物 ポテトベーコンサラダ ご飯、味噌汁
夕食	ハンバーグおろしだれ オクラの磯香 and え コールスローサラダ ご飯、コンソメスープ	鰯のバセリバター焼き インゲンと玉葱の味噌炒め キャベツと甘酢生姜の酢の物 ご飯、すまし汁	惣菜いなり さつま芋のワイン煮 パンパンジーサラダ ご飯、味噌汁	鰯のさんが焼き 麻婆豆腐 オクラのわさび and え ご飯、味噌汁	メバルの野菜あんかけ 冬瓜とがんもの煮物 キャベツと若布の酢味噌 and え ご飯、すまし汁	豚カツの卵どじ 炊き合わせ ごぼうサラダ ご飯、味噌汁	鯖の土佐煮 三種根菜つみれあんかけ 春雨の中華サラダ ご飯、味噌汁
日付	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)
朝食	竹輪と海老のカレー醤油炒め おからの煮物 ご飯、味噌汁	千草焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ ご飯、味噌汁	野菜炒め 牛肉ときこの時雨煮 ご飯、味噌汁	白菜の炒め物 玉葱とウインナーのオムレツ ご飯、味噌汁	五目煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 ご飯、味噌汁	カブの味噌煮 牛蒡チャンブル ご飯、味噌汁	茄子ミート 南瓜のオムレツ ご飯、味噌汁
昼食	鰯の南部天 大根とベーコンの味噌煮 キャベツのゆかり and え ご飯、すまし汁	焼きそば ブロッコリーのピーナッツ and え フルーツ ご飯、味噌汁	鰯のバジルオイル焼き 青菜と竹輪の煮浸し ポテトサラダ ご飯、味噌汁	親子煮 じゃが芋の旨煮 若布の中華風サラダ ご飯、味噌汁	鰯のガーリックトマトソースかけ 人参のカレーマヨ炒め シェルベジサラダ ご飯、コンソメスープ	ささみチーズフライ オクラのわさび and え 三色ナムル ご飯、ポタージュスープ	鰯の梅照り焼き チンジャオロースー おからの酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	鶏団子の中華風甘酢あんかけ 三色ピーマンのソース炒め 明太マカロニサラダ ご飯、味噌汁	アジの辛子ネーズ焼き 揚げ出し豆腐 オクラと蒸し鶏の塩昆布 and え ご飯、味噌汁	豚肉の照り味噌炒め 南瓜のそばろあんかけ 大根と柚子の酢の物 ご飯、すまし汁	鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 オーロラスバサラダ ご飯、味噌汁	豚しゃぶ 煮豆腐 大根と柚子の酢の物 ご飯、味噌汁	鰯のチャンチャン焼き ひじきの五目煮 春雨とピーマンの酢の物 ご飯、すまし汁	牛蒡と豚肉の唐揚げ ほうれん草の磯香 and え コールスローサラダ ご飯、味噌汁
日付	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
朝食	さつま揚げの煮物 カリフラワーのくず煮 ご飯、味噌汁	もやしとウインナーの炒め物 スクランブルエッグ ご飯、味噌汁	肉じゃが 青菜のイタリアン炒め ご飯、味噌汁	青菜チャンブル 人参の韓国風炒め ご飯、味噌汁	高野ピース煮 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	若布の卵どじ 大根とベーコンの味噌煮 ご飯、味噌汁	おからの煮物 豚肉と茄子のケチャップ煮 ご飯、味噌汁
昼食	きつねうどん 炒り豆腐 しめじのおろし and え ご飯	鰯の粕漬け焼き 三色金平 若布サラダ ご飯、すまし汁	ハヤシライス 干し椎茸と春雨の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ	鰯の揚げ煮 青菜と油揚げの煮物 胡瓜と竹輪の酢の物 ご飯、味噌汁	牛肉のシシリアン風 吉野煮 ひじきの白 and え ご飯、味噌汁	白身魚の野菜蒸し焼き ホイコーロー 白菜と竹輪の酢の物 ご飯、すまし汁	カツ丼 蓮根の梅酢煮 キャベツと蒸し鶏のナムル 味噌汁
夕食	ブリの南蛮漬け 南瓜のいとし煮 人参とひじきのツナサラダ ご飯、味噌汁	キャベツメンチカツ マセドアンサラダ 白菜と油揚げの酢の物 ご飯、味噌汁	鯖の生姜ソテー 炊き合わせ 蓮根のカレーサラダ ご飯、味噌汁	酢豚 たこザンギと刻み昆布の煮物 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	鯖の土佐煮 青菜のと竹輪の煮浸し 豆と胡瓜のサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の海苔塩唐揚げ 里芋の煮物 キャベツのツナサラダ ご飯、味噌汁	鰯の粕漬け焼き 牛肉ときこの時雨煮 ブロッコリーサラダ ご飯、すまし汁
日付	29 (木)	30 (金)	31 (土)	～ 忠光フードサービスより～			
朝食	青菜のウインナー炒め 炒り豆腐 ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 五目煮 ご飯、味噌汁	ロールキャベツ煮 ブロッコリーの中華炒め ご飯、味噌汁	仲秋の候、皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は、10月の献立をご案内させていただきます。 秋から冬にかけて旬を迎えるレンコンには、ビタミンC、食物繊維、タンニン、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれており、免疫力向上や整腸作用、高血圧予防などの効果が期待できます。なかでも、タンニンはポリフェノールの一種で、切り口が黒く変更する原因となる成分です。タンニンは強い抗酸化作用があり、炎症を抑える消炎作用や、のどの痛み・咳の緩和、胃粘膜の保護に役立ちます。 季節の変わり目ですので、体調を崩しやすくなる頃です。栄養満点の旬の食材を取り入れ、元気にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供いたします。			
昼食	マスの味噌煮 炒めなます 若布サラダ 炊き込みご飯、すまし汁	豆腐ひじきハンバーグ 大根とがんもの煮物 卵サラダ ご飯、すまし汁	鰯の梅照り焼き 南瓜の煮物 豚肉としめじのわさび and え ご飯、味噌汁				
夕食	梅入りささみフライ 刻み昆布の煮物 青菜のピーナッツ and え ご飯、味噌汁	赤魚の秋野菜マリネ 沼部煮 白菜の和風コールスロー ご飯、味噌汁	親子煮 インゲンと花麩の煮物 胡瓜とメンマの and え物 ご飯、味噌汁				