

令和8年10月



さくら夕食弁当献立表



SAKURA さくら

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
《厨房からの一言メモ》 秋の味覚・秋の旬の野菜について 秋の味覚として親しまれている野菜には南瓜・さつま芋・れんこん・茄子などがあります。 ハリがあるものや、ふっくらとしたものが美味しいと言われています。 秋野菜には夏の暑さから身体を回復させるために必要なビタミンやミネラル、 冬に向けてエネルギーを蓄える為に必要な糖質、腸内環境を整えるために必要な 食物繊維などが豊富に含まれています。 旬の野菜を旬の美味しい季節に色々な料理に取り入れて味わいましょう♪ 			1日	2日
			*鶏の幽庵焼き じゃが芋炒め、てまり串 *もやしとツナの和え物 *漬け物 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 478	*豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 焼き南瓜 *ブロッコリーの胡桃和え *フルーツ *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 472
5日	6日	7日	8日	9日
*ソイの蒲焼き つくね串 イカと大根の煮物 *アスパラのおかか和え *白花豆 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 428	*海老とチンゲン菜の オイスター炒め 寒天ゼリー *肉焼売 *なめたけ *ご飯 *きのこスープ エネルギー(kcal) 435	*天むす *煮味噌、さつま揚げ *三色ピーマンの かか佃煮和え *フルーツ *吸い物 エネルギー(kcal) 458	*鶏のにんにく焼き ベビーチーズ 冬瓜と半平の煮物 *トマトの和風和え *漬け物 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 448	*ホッケの塩焼き たらこスパゲティー 茄子とあさりのわさび和え *糸昆布の煮物 *コーンマヨ *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 442
12日	13日	14日	15日	16日
*オムライス *ロールキャベツの煮物 *キャロットラペ *フルーツ *豆乳スープ エネルギー(kcal) 477	*豚の生姜焼き 白和え、玉子豆腐 *きのことなるとの煮物 *黒豆 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 479	*鶏のみりん焼き ポテトサラダ ごぼうの味噌煮 *胡瓜とみょうがの酢の物 *漬け物 *ご飯 *吸い物 エネルギー(kcal) 502	*白身魚の包み焼き *さつま芋のサラダ *枝豆 *菜飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 488	*赤魚の利休焼き 出し巻き玉子 高野豆腐の煮物 *きのこの海苔和え *佃煮 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 480
19日	20日	21日	22日	23日
*シロガネダラの 柚子胡椒焼き、粉ふき芋 ミニグラタン *けんちん煮 *漬け物 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 436	*豚のネギ焼き 茄子と胡瓜の辛子和え 焼き半平 *ひじきの煮物 *フルーツ *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 506	*カレイの生姜煮 野菜の煮物 枝豆がんもの煮物 *春雨のゴマドレ和え *金時豆 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 439	*鶏肉の胡麻焼き もやしのゆかり和え ソース焼きそば *白半平の煮物 *佃煮 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 469	*五目野菜の中華風煮 *さくら焼売 *金山寺味噌 *ご飯 *にらスープ エネルギー(kcal) 477
26日	27日	28日	29日	30日
*ひき肉と茄子の甘辛炒め 寒天ゼリー *長芋のレモン煮 *佃煮 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 451	*関東煮 *焼きビーフン *漬け物 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 476	*ホキの磯辺焼き ミニオムレツ コーンマヨ和え *ふきとアゲの煮物 *フルーツ *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 467	*豆腐ステーキの 甘酢あんかけ 長芋短冊揚げ *人参しりしり *梅干し *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 436	*白身魚の幽庵焼き ミニコロッケ 長芋のめんつゆ炒め *ぜんまいのおかか和え *佃煮 *ご飯 *味噌汁 エネルギー(kcal) 429

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

※材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください