2026年10月　高槻けやきの郷　サ高住　献立表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
朝食				パン 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	パン 目玉焼き にんじんの温サラダ 麦芽コーヒー	パン オムレツ ももゼリー 抹茶豆乳	たまごロール みかん缶 カフェオレ
昼食				★おついたち★ 赤飯 さわらのゆずこしょう焼き 小松菜と厚揚げの煮物 さといもとちくわのすまし汁	ごはん 鶏肉ときのこのガリバタ炒め アスパラのカレーマヨ和え おくらとコーンのスープ	ごはん えびカツ キャベツのペペロンチーノ風 たまねぎのかきたま汁	ごはん 麻婆茄子 豆腐ステーキ きゅうりとかにかまのサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁
夕食				ごはん 和風とんてき ひじき煮 おくらのお浸し なすともやしのみそ汁	ごはん 黒ガレイの煮付け 卵の花 きゅうりとわかめの酢のもの 大根とごぼうのみそ汁	ごはん 鶏むねのタンドリーチキン にんじんとわかめの土佐煮 いんげんのくたくた じゃがいもとえのきのスープ	ごはん 銀ひらすの焼き浸し 和風ジャーマンポテト ほうれん草の和えもの かまぼこと白ねぎのすまし汁
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝食	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ブロッコリーの梅かつお和え おいしいカルシウムヨーグルト	ジャムロール(いちご) 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 麦芽コーヒー	ツナマヨロール 黄桃缶 栄養ミルク	ジャムロール(いちご) オムレツ 麦芽コーヒー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 抹茶豆乳	たまごロール みかん缶 カフェオレ
昼食	★丼の日★ ソースかつ&えびフライ丼 もやしとにらの中華和え わかめスープ	★麺の日★ 豚汁うどん たこキャベツフライ ももプリン	青菜のまぜごはん 豚肉となすのみそ炒め 白菜ののり和え じゃがいもとごぼうのすまし汁	ごはん あじの甘酢あんかけ 水餃子 しめじとわかめの中華スープ	ごはん いも煮（牛バラスライス使用） ほうれん草の和風ナムル 白菜とえのきのみそ汁	ごはん 肉団子とたけのこの炊き合わせ 豆腐サラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん さわらの梅香焼き じゃがいもとベーコンの煮物 おくらともやしの和えもの かまぼこと白ねぎのすまし汁
夕食	ごはん チーズソースハンバーグ 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとあおさのナムル 白菜としいたけのスープ	ごはん たらの竜田揚げ 豆の煮物 ブロッコリーのごま和え にらのかきたま汁	ごはん さばの塩焼き レバーの甘辛煮 ごぼうサラダ なめことわかめのみそ汁	ごはん 鶏ももの唐揚げ マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し 大根とさつまいものすまし汁	ごはん にしんの柚子すだちおろし煮 小松菜と油揚げの煮浸し チーズ入り磯辺かまぼこ もやしとちくわのすまし汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ しろ菜とちくわの煮浸し 柿なます なすとさといものすまし汁	ごはん とんかつ ほうれん草のたまご炒め 大根サラダ ごぼうとしめじのみそ汁
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝食	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ブロッコリーの梅かつお和え おいしいカルシウムヨーグルト	ジャムロール(いちご) 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 麦芽コーヒー	ツナマヨロール 黄桃缶 栄養ミルク	ジャムロール(いちご) オムレツ 麦芽コーヒー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 抹茶豆乳	たまごロール みかん缶 カフェオレ
昼食	★中華★ 炒飯 大根とザーサイの和えもの にらとしいたけの中華スープ	ごはん 赤魚の煮つけ 長芋とおくらの梅和え さといもとたまねぎのみそ汁	たきこみごはん 鶏肉の香ばし焼き いんげんの生姜醤油和え しめじとにんじんのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き風 キャベツのゆかり和え 豆腐とかまぼこのすまし汁	ごはん たらのチリソースがけ きゅうりの中華和え にらのかきたま汁	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 白菜とわかめの中華スープ	ごはん 肉団子と白菜の生姜煮 かきあげ おくらのおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁
夕食	★丼の日★ えびす丼 青しそきゅうり漬け ちょこっとぜんざい	ごはん ポークチャップ キャベツのクリーム煮 粒マスタード入りポテトサラダ コーンとえのきのスープ	ごはん いわしorにしんorハンバーグ チンゲン菜としいたけの炒め煮 ミニとんかつorしんじょう じゃがいもとごぼうのすまし汁	ごはん ほっけの塩焼き セロリとにんじんのごまきんぴら 切干大根のピクルス なすとちくわのみそ汁	ごはん 鶏つくねと大根の煮物 大豆の甘煮 和風スパゲティサラダ しいたけと白ねぎのみそ汁	ごはん ひとくちとんかつ キャベツと油揚げの煮浸し わかめとたまねぎの甘酢和え さといもとごぼうのすまし汁	ごはん ぶりの照り焼き もやしとにらの炒めもの ごま豆腐 大根とにんじんのすまし汁
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ブロッコリーの梅かつお和え おいしいカルシウムヨーグルト	ジャムロール(いちご) 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 麦芽コーヒー	ツナマヨロール 黄桃缶 栄養ミルク	ジャムロール(いちご) オムレツ 麦芽コーヒー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 抹茶豆乳	たまごロール みかん缶 カフェオレ
昼食	★丼の日★ 親子丼 カリフラワーのぽん酢和え じゃがいもとしめじのすまし汁	ごはん さばの南蛮漬け えだまめの和風マヨサラダ さつまいもとえのきのすまし汁	わかめごはん 回鍋肉 豆苗のナムル にらとしいたけの中華スープ	ごはん カレイの煮つけ きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁	ごはん 筑前煮 切り干し大根のゆかり和え かまぼこと白ねぎのすまし汁	ごはん いわしの梅煮 彩り白和え なすとたまねぎのみそ汁	 チキンカレー パプリカサラダ マスカットゼリー
夕食	ごはん にしんの山椒煮 なすの吉野煮 白菜としめじのお浸し キャベツとちくわのみそ汁	ごはん 肉じゃが 厚焼きたまご 小松菜のわさび和え さといもと大根のみそ汁	ごはん あじの煮付け 青菜とピーマンのカラフル炒め ひじきとみずくわいのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 カリフラワーのサラダ しめじのかきたま汁	ごはん ヨコシマサワラの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のごま和え 白菜とえのきのみそ汁	ごはん チキンステーキ キャベツのコンソメ煮 わかめのさっぱり和え さといもとごぼうのすまし汁	ごはん 赤魚の焼き浸し さつまいもの甘煮 ひじきの和風サラダ ちくわと白ねぎのみそ汁
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
朝食	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ブロッコリーの梅かつお和え おいしいカルシウムヨーグルト	ジャムロール(いちご) 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 麦芽コーヒー	ツナマヨロール 黄桃缶 栄養ミルク	ジャムロール(いちご) オムレツ 麦芽コーヒー	ジャムロール(りんご) 目玉焼き 抹茶豆乳	
昼食	★丼の日★ 豚丼 キャベツと油揚げの炒めもの ちくわとえのきのみそ汁	★麺の日★ 焼きそば 春巻き 五目汁	雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのピーナッツ和え キャベツとパプリカのスープ	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル にらとしいたけの中華スープ	ごはん めばるの漬け焼き ひじきと蒸し鶏のサラダ なすとちくわのみそ汁	ごはん ミックスフライ フレッシュサラダ さといもと白菜のみそ汁	
夕食	ごはん 白身魚のレモンソテー ナゲット きゅうりの和えもの じゃがいもとコーンのスープ	ごはん 野菜入りコロッケ からし菜ときくらげの田舎風 ひじきのサラダ なめことわかめのみそ汁	ごはん さわらの漬け焼き 豆の煮物 小松菜のわさび和え さといもとごぼうのみそ汁	ごはん 赤魚のトマトカレー煮 とうもろこしのフリッター ごぼうサラダ しめじのかきたま汁	ごはん 牛肉の甘辛 ビーフン ブロッコリーのごま和え えのきと白ねぎの中華スープ	ごはん 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	

※都合により献立内容が変更になる場合がございます。