

# さくらの家味便り

令和7年10月献立案内

第156号 令和7年9月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム 運営責任者代行：斎藤かがり 担当栄養士：石井里奈

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斎藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



## 10月の特別献立

◎豪華・海鮮丼 13日(月)昼  
さくらの家名物。たっぷりお刺身がのった海鮮丼です。



◎栗ご飯 24日(金)昼

秋に絶対食べたいお料理が栗ご飯です。

◎銀杏おこわ 2日(木)昼

栗ご飯と並ぶ秋のご飯の代表は銀杏おこわです。

◎あさりピラフ 1日(水)昼

◎今月のお魚 ニシンの照り煮 11日(土)昼



◎五目うどん 18日(土)昼

## 栄養士のお勧め

## 松茸ご用膳

21日(火)・昼

秋の味覚の王様、松茸を、松茸ご飯と、松茸の土瓶蒸し風でたっぷりとご賞味下さい。



## ハロウィンランチ

31日(金)昼

ハロウィンと言えばカボチャ  
カボチャのコロッケと、カボチャ  
のポタージュスープ、さらには  
カボチャと秋野菜のココット  
カボチャ尽くしのハロウィンランチ  
で、たっぷりとカボチャを味わって下さい。



## 10月の季節メニュー 季節の献立・秋

12日(日)昼

秋が旬の山菜の炊き込みご飯。  
美味しい秋ナスの揚げ物。秋の果  
実、柿と蕪のサラダ。さらには柿  
生麩の澄まし汁。秋の食材をたっ  
ぱりそろえた、秋の献立をお楽し  
み下さい。



## 10月予定献立表

現 場：さくらの家

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				1	2	3	4
朝食				ご飯 焼きたらこ 車麩煮 あおさの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 青梗菜の海苔和え 豆腐の味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜ごま和え お麸の味噌汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ コールスローサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食				あさりピラフ 秋野菜の肉巻き グリーンサラダ コンソメスープ	銀杏おこわ ミニおでん 白菜のお浸し ワカメの味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き スパゲッティサラダ 胡麻豆腐 しめじの味噌汁	ご飯 マグロの刺身 大根の酢の物 焼き豆腐のピリ辛煮 沢煮椀
夕食				ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 春雨サラダ 豆苗のにんにく炒め 三つ葉の味噌汁	カルビ丼 キャベツのレモン和え さつま芋の黄金煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 スズキの酒蒸し 茄子の土佐煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 茗荷のスープ	ご飯 筑前煮 アスパラのピリ辛炒め 蕪の浅漬け 味噌汁（ユニット）
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 いわしつみれ煮 ブロッコリー・わさび和え ワカメの味噌汁	ご飯 コンビーフと野菜の炒め物 和風サラダ しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草お浸し オクラの清まし汁 ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き 胡瓜の生姜和風味 もやしの味噌汁	ご飯 高野豆腐含め煮 明太子 エリンギの味噌汁 ヤクルト	バターロール スマッシュキャベツのソテー 枝豆サラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	キーマカレー（鶏挽肉のカレー） 大根とホタテのサラダ コーヒーゼリー 蕪のコンソメスープ	～十五夜～ ご飯 お月見つくね 里芋の萩あんかけ 粕汁	ご飯 八宝菜 胡瓜とトマトサラダ 卵豆腐 豆苗のスープ	ご飯 サンマの開き 切干大根煮 ブロッコリーのピーナツ和え 舞茸の味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 さつま芋の甘煮 花麩の清まし汁	ご飯 鶏肉のピカタ アボカドとトマトのサラダ 春雨の酢味噌和え けんちん汁	～今月のお魚～ ニシンの照り煮 焼き豆腐と青菜の炒め物 キャベツの塩昆布和え 長芋の味噌汁
夕食	ご飯 赤魚の煮付け アボカドのバター焼き 白菜ゆかり和え ポテトサラダ えのきの清まし汁	ご飯 メカジキの粕漬け焼き 白菜ゆかり和え 里芋と竹輪の煮物 ニラの味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ひじき煮 うぐいす煮豆 清まし汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の金平 蕪のレモン和え とろろ昆布の清まし汁	ご飯 サフランの幽庵焼き キャベツの塩昆布和え 山芋のワビ醤油 清まし汁（ユニット）	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんの白和え 胡瓜の風味漬け ニラの味噌汁	ご飯 千草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え 清まし汁（ユニット）
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 サバの生姜煮 大根の山葵マヨネーズ和え ごぼうの味噌汁	ご飯 生揚げの煮物 菜種和え なめこの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 大根そぼろあんかけ オクラの胡麻和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	ご飯 がんも煮 青菜のおひたし ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼き豆腐の含め煮 胡瓜のしば漬け和え 大根の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 海藻サラダ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ マカロニサラダ プレーンヨーグルト
昼食	～季節のお献立・秋～ 山菜ご飯 秋茄子のはさみ揚げ	海鮮丼 変わり金平 大根ぬか漬け	ご飯 酢豚 ザーサイ冷奴	ご飯 サフランの幽庵焼き 人参しりしり	五目炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶ ほうれん草のピーナツ和え	ご飯 白身魚のバジルソース フレンチサラダ	五目うどん ワカメと分葱のぬた さつま芋の甘煮

	蕪と柿のサラダ 清まし汁（カマボコ・カイワレ）	素麺椀	野菜のナムル 中華スープ	カリフラワーの梅風味 青梗菜の味噌汁	白花豆煮 アオサの清まし汁	胡瓜と人参のおろし酢 キャロットスープ	
夕食	ご飯 肉野菜炒め（牛肉） 小松菜お浸し 卵豆腐 エリザベスの清まし汁	ご飯 牛肉オイスター炒め たたき胡瓜の梅和え セロリの酢の物 春雨スープ	ご飯 鮭の味噌焼き 五目巾着 パプリカのサラダ 清まし汁（ユニット）	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 焼き茄子 さつま芋のレーズン煮 茗荷の清まし汁	ご飯 スズキの塩焼き じゃが芋のおかか煮 白菜の柚香風味 味噌汁（ユニット）	ご飯 豚肉の甘辛炒め アスパラとパプリカのグリル トマトとしらすの二杯酢 豆苗の味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の田舎煮 ところてんサラダ 清まし汁（ユニット）
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 アジの塩焼き しらたきの真砂和え はんぺんの清まし汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め 青菜のナムル しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 タラの酒蒸し 竹輪の炒め物 お麸の味噌汁 ヤクルト	ご飯 がまの白身の粕漬け焼き さつま揚げと蓮根の金平 お麸の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯つみれ煮 じゃが芋のバターソテー 蕪の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイの酒蒸し 人参とツナのサラダ アオサの清まし汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ハムエッグ もやしのナムル コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 ポークチャップ 南瓜の水晶煮 白菜浅漬け ワカメの味噌汁	ご飯 鶏肉の松風焼き 卵の花炒り 胡瓜の酢味噌和え せんべい汁	～松茸御膳～ 松茸ご飯 秋鮭のホイル蒸し 蕪の紫蘇のみ和え 金時豆 松茸の土瓶蒸し風	ご飯 チャップチェ 南瓜の海老あんかけ わらと長芋のお浸し 中華スープ	親子丼 しらすおろし 野菜の煮物 さつま汁	栗ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し アヒージョー胡麻和え 春雨とかにの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 豚肉とキクラゲの炒め物 りんごのレーズン煮 白菜浅漬け 野菜たっぷり味噌汁
夕食	ご飯 タラの田楽味噌だれ キャベツしその実和え 蕪の煮物 さつま汁	ご飯 赤魚の西京焼き 小松菜のごま和え 春雨とかにの酢の物 椎茸の味噌汁	ご飯 牛肉しぐれ煮 スパゲッティサラダ 茄子の即席漬け 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏つくね照り焼き 笹かまとインゲンの煮物 胡瓜とらっきょうの酢の物 メカブの味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き きのこの白和え キャベツのゆかり和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 サワラの幽庵焼き かぶの薄く煮 春菊のごまポン酢和え 吉野汁	ご飯 鰯の生姜煮 じゃが芋の金平 茶福豆 味噌汁（ユニット）
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 メバルの煮付け 蕪の甘酢生姜和え ワカメの味噌汁	ご飯 はんぺん煮 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ボイルウインナー 小松菜の和風サラダ 洋風味噌汁 ヤクルト	ご飯 ホキのバター焼き いんげんのクリミ和え ほうれん草の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 玉葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 かじきまぐろの粕漬け焼き 五目豆煮 花麩の味噌汁 ヤクルト	
昼食	オムライス 生ハムのチーズ巻き 海老ブロッコリーサラダ 舞茸のスープ	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの 卵の花炒り 胡瓜とみかんの酢の物 しめじとかいわの清まし汁	ご飯 ブリの塩焼き アスパラのピリ辛炒め 切干大根のサラダ 茄子の味噌汁	焼きそば チキンまん たたき胡瓜の生姜和え 卵スープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と人参のナムル 枝豆の白和え 清まし汁（ユニット）	～ハロウィンランチ～ クロワッサン 南瓜コロッケ パンプキンポタージュ 南瓜と秋野菜のココット	
夕食	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 枝豆豆腐 南瓜のミルク煮 なめこの味噌汁	ご飯 白身魚のホイル焼き ごぼう土佐煮 胡瓜の金山時味噌かけ 豚汁	ご飯 塩肉じゃが 長芋の銀あんかけ キャベツのゆかり和え 清まし汁（ユニット）	ご飯 紅鮭の塩焼き さつま芋サラダ ピーマンのおかか和え しじみの味噌汁	ご飯 太刀魚の柚子味噌焼き 切干大根煮 わかめサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ梅ソース 白菜の煮浸し 蕪のあちらん漬け 玉葱の味噌汁	