

# さくらの里山科味便り

## 令和7年10月献立案内

第156号 令和7年9月15日発行

特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦

住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799

社会福祉法人 心の会 法人事務長

若山 加奈江

調理主任：中川聰明

栄養士：石井里奈



### 10月の特別献立

寒露の甘露煮 8日(水)昼食



二十四節季の寒露には甘露煮をお出し致します。

今月の旬魚 舌平目のムニエル 2日(木)昼食

今月のパスタ 鶏ささみ梅風味パスタ 10日(金)昼食

今月の鍋 トマト鍋 30日(木)昼食

季節のご飯 銀杏ご飯 16日(木)昼食

栗ご飯 22日(水)昼、きのこご飯 9日(木)昼

松茸ご飯 24日(金)昼

季節のお茶会 パンプキンパイ 31日(金)おやつ



### お勧め料理 松茸ご月善

24日(金)昼食

秋の味覚の王様、松茸をお召し上がり下さい。松茸ご飯、焼き物、土瓶蒸しと、色々な松茸料理を揃えました。松茸の味と風味をお楽しみ下さい



### 10月の特撰料理

## 世界の料理・スペイン 28日(火)

スペイン料理は、トマトやにんにく、オリーブオイルを使って調理するのが特徴的です。



SPAIN

### 10月の参加型献立

## 手作りディップ 18日(土)

カットして焼いたパンにお好みでサーモン、パソポキソクリーフーズ、たまごタルタル、アボカドのディップをつけてお楽しみ下さい。



# 10月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
朝食				ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ ごぼうサラダ 味噌汁 みかん	ご飯 ミートボール わらと山芋ねばねばサラダ 味噌汁 パイナップル	ご飯 鰯かつお煮 蟹風味サラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 卵の花 きのこと小松菜のごまあえ 味噌汁 黄桃	
昼食				ご飯 肉じゃがコロッケ 玉葱ともやしの炒め物 フレンチサラダ ヤクルト	ご飯 ～舌平目のムニエル～ 小松菜の辛子和え トマトサラダ 清まし汁	ご飯 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 茶福豆 味噌汁	ご飯 えびとブロッコリー塩炒め 竹輪と大根の煮物 白菜のしその実和え ヤクルト	
夕食				ご飯 鶏肉の磯部焼き 五目煮 胡瓜の糠漬け 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 大根の梅肉和え 白花豆 味噌汁	ご飯 牛肉と根菜の煮物 里芋のすんだ和え 桜漬 味噌汁	ご飯 サフランの照り焼き 青菜としらす和え 蕪のあちらら漬け 味噌汁	
3時				お楽しみおやつ	紅茶ケーキ	星たべよ	青りんごゼリー	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 筑前煮 とろろ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 里芋のそぼろあん 小松菜のお浸し 味噌汁 白桃	ご飯 鮭の照り焼き オクラの湯葉和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 揚げ茄子鶏ミンチ煮 春雨サラダ 味噌汁 パイナップル	ご飯 豚肉と里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 サバの甘辛煮 豆と根菜のゴマだれサラダ 清まし汁 アロエヨーグルト	ご飯 温泉卵 鶏五目豆 味噌汁 フルーツミックス	
昼食	ご飯 鰯の塩焼き 蓮根の金平 うぐいす煮豆 呉汁(厨房)	～入居～ ご飯 赤魚の西京焼き 人参餡頭の銀あんかけ 茄子の茗荷和え 清まし汁	～ショート～ 銀杏ご飯 焼き餃子 青梗菜とホタテの炒め物 杏仁豆腐 中華スープ(厨房)	ご飯 ニシンの寒露煮 豆腐と蟹の薄くず煮 小松菜和風サラダ ヤクルト	～寒露～ ご飯 キのこご飯(炊き) ブリの塩焼き ニシンの寒露煮 キャベツ四色和え 白花豆煮 味噌汁	～鶏ささみ梅風味パスタ～ 柿と青菜の白和え 長芋のとんぶり和え りんごジュース	ご飯 マグロの刺身 大根の蟹あんかけ 青かつぱ漬 ヤクルト	
夕食	ご飯 豚肉の紅茶煮 ほうれん草の柚子風味和え 赤かつぱ漬け 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け なべしき キャベツのレモン即席漬け 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き ひじき煮 大根の糠漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き じゃが芋のたらこマヨ和え 桜漬け 清まし汁	ご飯 油麩の卵とじ さつま芋のレーズン煮 ごま昆布佃煮 味噌汁	ご飯 豚肉野菜味噌炒め ほうれん草と桜海老の和え 茄子の即席漬け 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ アスパラ胡桃和え しば漬け 清まし汁	
3時	黒糖ふ菓子	いちごクリームサンド	羊羹カステラ	ソフトサラダせんべい	甘栗	イチゴゼリー	プチクッキー	
	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 鰯の梅煮 南瓜サラダ 味噌汁 みかん	ご飯 旬彩焼き ぜんまい煮 味噌汁 パイナップル	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ インゲンの胡麻あえ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 蓮根金平 味噌汁 白桃	ご飯 さんまのみぞれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 明太子 切干大根の煮物 味噌汁 イチゴヨーグルト	ご飯 肉じゃが 豆と豆乳のサラダ 味噌汁 みかん	
昼食	チキンカレーライス 福神漬 春雨サラダ フルーチェ(ぶどう)	～スポーツの日ランチ～ 青菜おにぎり(混ぜ) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの胡桃和え 厚焼玉子 ミルージュ	～入居～ ご飯 擬製豆腐 ふろふき大根 白菜の即席漬け 味噌汁	～ショート～ 松茸ご飯 擬製豆腐 ふろふき大根 焼き物(松茸) 土瓶蒸し風お吸い物	ご飯 和風おろしハンバーグ さつまいもレモン煮 もやしサラダ ヤクルト	～銀杏ご飯～ 天ぷら盛り合わせ 南瓜饅頭帆立あん 茄子の即席漬け 清まし汁	ご飯 豚肉と野菜の味噌煮 ワカメと蟹の酢の物 金時豆 清まし汁	～手作りディップ～ 食パン サーモ・パン・キンクリームチーズ 卵タルタル・アボガド キャベツとベーコンソテー <sup>ヤクルト</sup>
夕食	ご飯 鮭の粕漬け焼き 切干大根とひじきの煮物 白菜浅漬け 味噌汁	ご飯 ホッケの山椒煮 じゃがいものたらこマヨ 赤かつぱ漬け 味噌汁	ご飯 アジの照り焼き 南瓜いとこ煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 清まし汁	ご飯 炒り鶏 長芋梅肉和え しらす佃煮 味噌汁	ご飯 サケの塩焼き インゲンのポン酢浸し 蕪の糠漬け 味噌汁	ご飯 メルルーサのもろみ焼き ブロッコリー・ピーナツ和え 卵豆腐 味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 枝豆サラダ 赤しば漬け 清まし汁	
3時	ウエハース	ごまプリン	お楽しみおやつ	人形焼きこしあん	スイスバウム	ミルククリーム煎餅	あずきパイ	

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ 茄子含め煮 味噌汁 黄桃	ご飯 鶏やわらか煮 ひじき煮 味噌汁 パイナップル	ご飯 厚焼玉子 ごぼうサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 南瓜の鶏そぼろあん タマゴサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 焼きたらこ わらとモロヘイヤのおかか和え 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 鶏五目煮 蟹風味サラダ 味噌汁 アロエヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 パイナップル
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼き 青梗菜なめたけ和え 胡瓜の塩もみ せんべい汁(厨房)	～お楽しみ鶏飯～ ご飯 選べる具材 だし汁(厨房) 青梗菜と海老の和え物 茶福豆	ご飯 豚肉の生姜焼き レンコンのたらこ炒め 白花豆 味噌汁	～栗ご飯(炊き込み)～ サフランの酒蒸し ごぼう土佐煮 うぐいす煮豆 ヤクルト	ご飯 すき焼き鍋 蕪のサラダ 三色豆	～松茸御膳～ 松茸ご飯(炊き込み) 秋鮭のバター醤油蒸し 焼き物(松茸) 大根の塩麹漬け 土瓶蒸し風お吸い物(厨)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 胡麻豆腐 桜漬 ヤクルト
夕食	ご飯 ホッケの塩麹焼き 五目煮 茄子の糠漬け 味噌汁	ご飯 帆立野菜の塩炒め 青菜の白和え 蕪の即席漬け 味噌汁	ご飯 サバの西京味噌焼き ピーマンのじゃこ炒め 赤かっぱ漬け 清まし汁	ご飯 肉野菜炒め さつまいもサラダ 大根の柚子風味漬け 味噌汁	ご飯 ブリ大根 胡瓜とみかんの酢の物 しそ昆布佃煮 味噌汁	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラと海老のマヨマスター和え 春雨とかにの酢の物 味噌汁	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 南瓜の含め煮 もやしの辛子和え 味噌汁
3時	たまごせんべい	ヨーグルトケーキ	ふかし芋	ソフトクッキー	オレンジゼリー	カステラ	海老せんべい
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 鰯ゆずみそ煮 ねむ&コールスローサラダ 味噌汁 白桃	ご飯 オムレツたらこソース ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 味噌汁 みかん	ご飯 筑前煮 ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き オクラのねばねばサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 高野豆腐の野菜あんかけ 小松菜煮浸し 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 サンマの生姜煮 インゲン鶏そぼろ和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	
昼食	ご飯 飛龍頭(手作りがんもどき) ほうれん草わさびマヨ和え 茄子のぬか漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜と桜えび和え 白花豆煮 清まし汁	～世界の料理・スペイン～ パエリア(炊き込み) トルティージャ(スペイン風オムレツ) サルビコン(サラダ) ソラーテー・アヒ(厨房)ニンニクスープ <sup>2</sup>	中華丼 春巻き 春雨中華サラダ マンゴープリン ヤクルト	ご飯 ～トマト鍋～ 南瓜のそぼろ煮 蕪レモン和え	ご飯 サーモンの刺身 大根の帆立あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁	
夕食	肉じゃが 蓮根サラダ 金時豆 味噌汁	サバの塩焼き 金平ごぼう 蕪の糠漬け 味噌汁	鱈の南部焼き フーリッコリーと小柱のオイスター炒め 胡瓜のゆかり漬け 味噌汁	根菜入りつくねハンバーグ 春雨胡麻風味サラダ 大根の塩麹漬け 味噌汁	メカジキのレモンバター焼き 里芋煮ころがし 胡瓜の塩もみ 味噌汁	鶏肉の香草焼き 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツ梅和え 清まし汁	
3時	バウムクーヘン(ショコ)	お楽しみおやつ	水ようかん(抹茶)	雪の宿	メープルケーキ	～ハロウィン～ パンプキンパイ	