

# 令和二年度敬老の日お祝い

## お品書き

- \* お赤飯
- \* すまし汁
- \* 天ぷら
- \* 鯖の西京焼き
- \* 青梗菜の和え物
- \* 茶碗蒸し
- \* 水ようかん



特別養護老人ホーム いわね潮の香園

令和二年 九月十六日



特別養護老人ホーム  
いわね潮の香園

# 2020年10月 献立表

		10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)		
朝食	デイサービスについては第2週と第4週(9日と22日を除く)の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 菜の花の胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 スナッエンドウのサラダ ふりかけ ショア	米飯 味噌汁 かんぱちハンバーグ たくあん和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 納豆 鶏レバーの炒め物 牛乳		
昼食(定食)		米飯 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 里芋の煮ころがし 玉ねぎのマリネ 月見デザート	米飯 味噌汁 えびカツ かぼちゃのチーズ焼き オクラめかぶ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁 豚肉ときのこの味噌炒め ぜんまいの煮物 スバゲティサラダ マンゴープリン	米飯 すまし汁 さばの味噌煮 こんにゃくの炒め煮 インゲンサラダ フルーツ(白桃缶)		
夕食		米飯 味噌汁 メバルのネギ塩焼き アスパラのサラダ 漬物	米飯 味噌汁 豆腐そぼろあん 白菜の和え物 漬物	米飯 中華スープ 干草焼き ブロッコリーのほたてあんかけ 煮豆	米飯 味噌汁 牛肉の焼肉炒め 大根のおかか和え 漬物		
	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜と車麩の煮物 ほうれん草の辛子和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁 温泉卵 青梗菜の柚子胡椒和え 牛乳	米飯 味噌汁 竹輪の煮物 いんげんの生姜和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ひじきとオクラの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 フィッシュソーセージ ビーンズサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 焼きさつま揚げ カリフラワーのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 オムレツ アスパラのサラダ ふりかけ 牛乳
昼食(定食)	米飯 味噌汁 さんまの塩焼き インゲンのソテー 浅漬け フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁 グリルチキン 切り昆布の煮物 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁 カレーの唐揚げ ブロッコリーおろしあんかけ れんこんのわさび和え ピーチゼリー	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン じゃがいもの明太マヨ焼き 春菊の和え物 フルーツ(ぶどう)	ねばとろそば にら饅頭 大根のサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁 煮込ハンバーグ ほうれん草ソテー 南瓜サラダ マスカットゼリー	米飯 すまし汁 麻婆豆腐 シーザーの煮物 インゲンの和え物 フルーツ(りんご缶)
昼食(洋食)	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き インゲンのソテー 浅漬け フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁 白身魚のみりん漬け焼き 切り昆布の煮物 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁 八宝菜 ブロッコリーおろしあんかけ れんこんのわさび和え ピーチゼリー	米飯 コンソメスープ プリの煮付 じゃがいもの明太マヨ焼き 春菊の和え物 フルーツ(ぶどう)	米飯 すまし汁 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草ソテー 南瓜サラダ マスカットゼリー		
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 味噌汁 白身魚のみりん漬け焼き シューマイ 漬物	米飯 味噌汁 八宝菜 茄子の煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁 プリの煮付 小松菜の炒め物 あみ佃煮	米飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 菜の花のなめたけ和え 漬物	米飯 中華スープ 白身魚のバター醤油焼き ザーサイの炒め物 昆布佃煮	米飯 味噌汁 肉じゃが おくらのお餅和え 煮豆
	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)
朝食	米飯 味噌汁 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 春菊のしらす和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 菜の花の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 ミートボール シーザーサラダ のり佃煮 ショア	食パン コンソメスープ グラタン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁 厚揚げの煮物 春菊のピーナツ和え 梅びしお ショア	米飯 味噌汁 卵の花 キャベツとわかめの和え物 ふりかけ 牛乳
昼食(定食)	わかめご飯 ニラ玉スープ たらのにんにく醤油焼き ブロッコリーとウィンナーの煮物 大根のゆかり和え フルーツカクテル	米飯 すまし汁 さばの生姜煮 白滝のたらこ炒め 茄子とトマトのサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 中華スープ 酢豚風 小籠包 ナムル フルーツ(黄桃缶)	米飯 わかめスープ ロールキャベツクリーム煮 アスパラソテー さつま芋サラダ フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 味噌汁 ハムカツ えびの豆腐あんかけ もずく酢 いちごプリン	米飯 味噌汁 たららのマヨネーズ焼き こんにゃくの甘辛炒め かぶの柚子和え フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁 鶏肉と野菜の胡麻味噌炒め 南瓜の煮物 スナッエンドウの辛子マヨ和え オレンジゼリー
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き イタリアンドレ和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁 ポークチャップ けんちん炒め 漬物	米飯 すまし汁 干草焼き 小松菜の煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁 メバルのさらさ蒸し 里芋の含め煮 漬物	米飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき五目煮 漬物	米飯 味噌汁 豚肉ときのこの卵とじ ほうれん草のツナ和え 煮豆	米飯 すまし汁 さわらの塩麹焼き 冬瓜の帆立あんかけ 佃煮
	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)
朝食	米飯 味噌汁 花五目卵焼き 白菜のおかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 わかめとひじきの海鮮ステーキ なめたけ和え たいみそ ショア	米飯 味噌汁 切り昆布の煮物 青梗菜のささみ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 菜の花とベーコンのソテー 人参の粒マスタードマリネ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 アスパラサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 もやし和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁 いわしの梅煮 小松菜のかにかま和え ふりかけ ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 味噌汁 赤魚煮付 蓮根の挟み揚げ オクラの生姜和え フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁 さわらの粕漬け マカロニソテー 海草サラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁 鮭のクリームソースかけ ふきの煮付け ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	カレーライス グリーンサラダ フルーツカクテル ヤクルト	米飯 すまし汁 豆腐の牛肉あんかけ ジャガイモの海苔塩炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁 ひらすの照り焼き 青梗菜のソテー カリフラワーのツナマヨ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 中華風コンソメスープ 酢豚 大根の含め煮 アスパラの胡麻和え フルーツ(パイナップル)
昼食(洋食)	米飯 味噌汁 豚肉の細切り炒め 蓮根の挟み揚げ オクラの生姜和え フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き マカロニソテー 海草サラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁 豚肉野菜炒め ふきの煮付け ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)		米飯 すまし汁 カレーのムニエル ジャガイモの海苔塩炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁 和風ハンバーグ 青梗菜のソテー カリフラワーのツナマヨ和え フルーツ(みかん缶)	
夕食	米飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 山菜ナムル あみ佃煮	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 煮豆	米飯 すまし汁 豚肉野菜炒め 茄子の和え物 漬物	米飯 味噌汁 白身魚の山椒焼き ほうれん草のおろし和え 漬物	米飯 コンソメスープ カレーのムニエル キャベツのトマト煮 漬物	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ オクラのみょうが和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁 おでん風煮 うの花炒め レバー
	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
朝食	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ビーフンの炒め物 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さんまのかばやき オクラの梅和え ふりかけ ヨーグルト	食パン コンソメスープ 厚焼き玉子 白菜の辛子和え 牛乳	米飯 味噌汁 野菜と車麩の煮物 とろろめかぶ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ポイルウィンナー スナッエンドウのサラダ 梅びしお ヨーグルト	
昼食(定食)	とんこつラーメン しゅうまい 春菊の和え物 ぶどうゼリー	米飯 味噌汁 焼肉風 さつま芋の甘煮 ほうれん草のボン酢和え フルーツ(洋ナシ缶)	三色丼 すまし汁 根菜の煮物 胡瓜と長葱の酢味噌和え フルーツ(白桃缶)	栗ご飯 すまし汁 豚肉と大根の煮物 南瓜のチーズ焼き 青しそ和え マロンババロア	米飯 すまし汁 豚肉と大根の煮物 さわらのバター醤油焼き ピーンソテー 青梗菜のピーナツ和え フルーツ(マンゴー)	ハヤシライス マカロニサラダ 杏仁フルーツ 野菜ジュース	
夕食	米飯 味噌汁 さばのみりん漬け焼き オクラの柚子和え 漬物	米飯 すまし汁 メバルの香味焼き かぶの煮物 煮豆	米飯 味噌汁 ポークチャップ しらすおろし 漬物	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き アスパラの和え物 漬物	米飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのサラダ 漬物	米飯 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ れんこん明太マヨサラダ 漬物	

発注・仕入等の都合により、献立が変更になる場合があります。