

令和二年度 敬老の日 お祝い御膳

お品書き

*お赤飯

*刺身盛り合わせ

*カラスカレイ西京焼き

*芋煮

*海老・かにサラダ

スウィートチリソース

*菊花の味噌汁

*栗のケーキ



特別養護老人ホーム矢那梅の香園

令和二年九月二十一日



2020年10月 献立表

		10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)			
朝食		米飯 味噌汁(油揚げ、なす) つみれの煮物 青梗菜のゆかり和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 厚焼き玉子 スナップエンドウのサラダ ふりかけ(たらこ) ショア	米飯 味噌汁(青ねぎ、なめこ) かんばちハンバーグ たくあん和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) さんまの蒲焼風 大根のおかか和え 梅びしお 牛乳			
昼食		味噌ラーメン 鶏レバーの炒め物 ザーサイ和え オレンジゼリー	米飯 味噌汁(あさり、小松菜) チキンカツ 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(湯葉、みょうが) 豚肉ときのこの味噌炒め ぜんまいの煮物 和風ポテトサラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁(冬瓜、青ねぎ) 牛肉の焼肉炒め こんにやくの炒め煮 シーザーサラダ フルーツ(洋ナシ缶)			
夕食		米飯 味噌汁(わかめ、絹さや) メバルのネギ塩焼き アスパラのくるみと和え 漬物	米飯 味噌汁(豆苗、はんぺん) 豆腐そぼろあん 白菜の和え物 煮豆	米飯 中華スープ(春雨、きくらげ) 干草焼き 茄子のほたてあんかけ レバー	米飯 すまし汁(かまぼこ、わかめ) さばの味噌煮 里芋の煮ころがし あみ佃煮			
		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(かいわれ、麩) 豆乳つみれ煮 ほうれん草のしらす和え のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(さつま芋、たまねぎ) 温泉玉子 野菜と車麩の煮物 たいみそ ショア	米飯 味噌汁(油揚げ、ねぎ) ちくわの磯風味煮 いんげんのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆苗、まいたけ) 納豆 ひじき煮 ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ(小松菜、人参) 魚肉ソーセージソテー ビーンズサラダ ショア	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) はんぺんチーズ焼き カリフラワーのサラダ のり佃煮 ヨーグルト	黒糖ロール コンソメスープ(青梗菜、ハム) オムレツ 大根のサラダ ショア	
昼食	米飯 すまし汁(エリンギ、葉大根) さんまの塩焼き じゃがいものマヨコーン焼き 浅漬け フルーツ(チェ)	米飯 すまし汁(たけのこ、水菜) 煮込ハンバーグ 切り昆布と長芋の煮物 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー)	きのこ御飯(★) 豚汁 秋鮭とポテトのチーズ焼き 牛小間の生姜煮 秋の彩り白和え ようかん	米飯 コンソメスープ(アスパラ、人参) ささみ梅しそ揚げ インゲンのソテー 玉ねぎのマリネ フルーツ(キウイフルーツ)	チャーハン(★) にら饅頭 大根のサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) 豚肉生姜焼 ほうれん草ソテー もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え マスカットゼリー	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) 麻婆豆腐 白菜の炒め物 インゲンのくるみと和え フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 すまし汁(なす、冬瓜) 豚肉と野菜の味噌炒め もずく酢 漬物	米飯 中華スープ(ベーコン、きくらげ) 白身魚のバター醤油焼き ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 すまし汁(あさり、わかめ) 干草焼き 茄子の煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布、葱) ブリの煮付 しらす和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(椎茸、三つ葉) 鶏肉の山椒焼き さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 味噌汁(白菜、水菜) 白身魚の塩麹焼き 小松菜と油揚げの和え物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、長葱) 肉じゃが おくらのボン酢和え あみ佃煮	
		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(にら、えのき) ベーコン炒め シーザーサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かいわれ、麩) かんばちハンバーグ 春菊のピーナツ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(さつまいも、たまねぎ) さんまのみぞれ煮 白菜の湯葉和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 納豆 青梗菜の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 三色信田の煮物 青梗菜のささみと和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(花麩、ねぎ) 厚揚げの煮物 レンコンの梅酢和え ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) さつま揚げの煮物 きのこわかめのわかし風味和え たいみそ 牛乳	
昼食	米飯 わかめスープ 鶏肉のネギ味噌焼き ロールキャベツのクリーム煮 アスパラと豆のサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	ハヤシライス マカロニサラダ ぶどうゼリー 野菜ジュース	米飯 中華スープ(木耳、ねぎ) 肉団子の酢豚風 えびシュウマイ ナムル フルーツ(パイン缶)	米飯 ニラ玉スープ カレイのにんにく醤油焼き ブロッコリーとウィンナーの煮物 大根のゆず和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(あおさ、青ネギ) 鶏肉のから揚げ 温奴のきのこあんかけ もずく酢 フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(舞茸、大根葉) 白身魚のマヨネーズ焼き こんにやくの甘草炒め キャベツのおかか和え いちごプリン	米飯 すまし汁(ねぎ、花麩) 鶏肉と野菜の胡麻味噌炒め 南瓜の煮物 茄子とみょうがの生姜和え フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) メバルのさらさ蒸し 里芋の含め煮 漬物	米飯 味噌汁(里芋、青ねぎ) さばの塩焼き 山菜の煮物 漬物	米飯 すまし汁(しめじ、水菜) 白身魚のタルタル焼き なすの煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) 鶏肉の梅香焼き スナップエンドウの粒マスタード和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(三つ葉、湯葉) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ、水菜) 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(卵豆腐、三つ葉) さわらの柚子胡椒焼き 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(ジャガイモ、三つ葉) 厚焼きたまご 白菜のおかか和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 車麩の煮物 カリフラワーのサラダ ゆずみそ ヨーグルト	レーズンロール パンブキンスープ ミートボール ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、茄子) 納豆 野菜とウィンナーのソテー ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、豆腐) わかめとひじきの海鮮ステーキ なめたけ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(セロリ、マッシュルーム) ベーコンと卵のソテー もやしサラダ ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(白菜、三つ葉) 高野豆腐の煮物 とろろめかぶ のり佃煮 ショア	
昼食	米飯 味噌汁(南瓜、しめじ) 赤魚煮付 白滝のチャップチェ風 オクラのツナコーンと和え フルーツ(バナナ)	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(洋梨) ヤクルト	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) タラの竜田揚げ 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(椎茸、青ねぎ) 牛肉のすき焼き風煮 ジャガイモの海苔味噌炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(麩、水菜) 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー 海草サラダ みかんヨーグルト	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) タンドリーチキン 青梗菜としらすのソテー カリフラワーと海老のマヨ和え フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(里芋、葉大根) あじ蒲焼風 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)	
夕食	米飯 中華スープ(にら、きくらげ) 豚肉の細切り炒め 山菜ナムル あみ佃煮	米飯 コンソメスープ(ほうれん草、人参) カレイのムニエル 白菜のトマト煮 漬物	菜飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) おでん風煮 うの花炒め レバー	米飯 味噌汁(もやし、ニラ) 白身魚の山椒焼き ほうれん草のおろし和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(かぼちゃ、大根葉) アジの南蛮漬け 里芋と糸こんにやくの炒め煮 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ、青ネギ) あんかけぎせい豆腐 オクラの梅和え 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ、絹さや) ポークチャップ けんちん炒め 漬物	
		10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
朝食	米飯 すまし汁(湯葉、絹さや) 卵みそ ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、水菜) 魚肉ソーセージソテー いんげんのくるみと和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) いわしの梅煮 オクラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、麩) かんばちハンバーグ 春菊のピーナツ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(しめじ、豆苗) 納豆 がんもと根菜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) ポイルウインナー スナップエンドウのサラダ 梅びしお ヨーグルト		
昼食	米飯 中華風コーンスープ 麻婆茄子 冬瓜のきのこあんかけ アスパラの胡麻和え フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(青ネギ、椎茸) かつ煮 さつま芋の甘煮 小松菜の辛子和え フルーツ(洋ナシ缶)	きじ焼丼 すまし汁(なると、かいわれ) 根菜の煮物 胡瓜の酢味噌和え フルーツ(白桃缶)	とんこつラーメン にら饅頭 ナムル 杏仁フルーツ	米飯 コンソメスープ(しめじ、セロリ) 白身魚のゆかり揚げ ビーフソテー 青梗菜のピーナツ和え フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) 豚肉と大根の煮物 南瓜のチーズ焼き オクラの青しそ和え パンブキンパバロア		
夕食	米飯 すまし汁(麩、わかめ) ホッケの西京焼き 大根の柚子風味和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) メバルの香味焼き かぶの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、にら) おろし豆腐ハンバーグ アスパラとさつま揚げの和え物 レバー	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) 豚肉野菜炒め 茄子の和え物 昆布佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) 鶏肉と野菜のキムチ炒め ブロッコリーのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(ニラ、麩) 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。