

令和二年度 秋の味覚御膳

お品書き

*きのこご飯

*秋鮭とポテトのチーズ焼き

*牛肉の生姜煮

*秋の彩り白和え

*豚汁

*羊羹

(マロンクリーム添え)



特別養護老人ホーム矢那梅の香園

令和二年十月七日



2020年11月 献立表



	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)
朝食	米飯 すまし汁(わかめ・かいわれ) いわしの梅煮 モロヘイヤの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) 炒り豆腐 青梗菜のわさび和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、インゲン) 納豆 春菊の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(あさり、三つ葉) がんもの煮物 菜の花のボン酢和え ふりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ(白菜、コーン) ハム炒め ツナチーズサラダ ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、水菜) さつま揚げと大根の煮物 小松菜おかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、青ねぎ) 大豆と野菜の炒り煮 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 鶏肉の大葉塩麹焼き 野菜のトマト煮 白菜のサラダ フルーツ(洋梨)	米飯 パンクンスープ 照り焼きハンバーグ じゃが芋とイカのガリパタ炒め オクラとわかめの和えもの フルーツ(みかん)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、玉ねぎ) はんぺんのチーズサンドフライ アスパラのソテー ほうれん草の和え物 フルーツ(キウイ)	鶏ごぼう炊き込み御飯 きのこの生姜スープ さんまの竜田揚げ 豚肉としめじの玉子炒め 蒸し根菜サラダ りんごケーキ	みそカツ丼 すまし汁(麩、豆苗) 白滝のたらこ炒め 白菜の柚子和え フルーツ(マンゴー)	米飯 玉子スープ 鶏肉のマスタード炒め 金平ごぼう しらすとレタスのサラダ フルーツカクテル	すまし汁(あさり、三つ葉) 鯖の塩焼 なすの揚げ浸し きゅうりとわかめの酢の物 マスカットゼリー
夕食	米飯 春雨スープ(春雨・青ねぎ) 中華風炒り卵 山菜ナムル 三色豆	米飯 すまし汁(湯葉、豆苗) 鯖の西京味噌焼き 揚げ茄子の帆立あんかけ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 豚肉の焼肉風炒め ぜんまいとふきの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(いんげん、里芋) 塩麻婆 カリフラワーのサラダ 漬物	米飯 すまし汁(しめじ、オクラ) 赤魚の山椒焼き 冬瓜の含め煮 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、みつば) カレイの照り焼き ブロッコリーの炒め物 あみ佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、玉ねぎ) 豚肉とビーフンのソテー ひじき煮 漬物
	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 春雨の炒めもの ナムル ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 納豆 冬瓜の煮物 ヨーグルト	レーズンロール ポタージュ オムレツ カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、絹さや) 炒り卵 ほうれん草のごま和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 肉団子甘辛煮 アスパラサラダ 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、豆苗) かんぱちハンバーグ 白菜とハムのボン酢和え ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 厚揚げの煮物 山菜となめこのおろし和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(椎茸、絹さや) 白身魚のピザソース焼き 根菜の煮物 ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(竹の子、ねぎ) 豚肉生姜焼き さつま芋のレモン煮 アスパラのツナマヨ和え フルーツ(黄桃)	ちゃんぽん 春巻き なめたけおろし 杏仁豆腐	米飯 中華スープ(きくらげ、白菜) 麻婆豆腐 野菜シューマイ カラフルサラダ 青りんごゼリー	天津丼 わかめスープ 高野豆腐の煮物 インゲンのわさび和え フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(茄子、舞茸) えびカツ ザーサイの炒め物 れんこんのゴママヨ和え フルーツ(洋ナシ)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、コーン) カレイのバター醤油焼き イカとセロリのソテー キャベツの和え物 フルーツ(バナナ)
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛肉の卵とじ ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮	米飯 すまし汁(とろろ、葉大根) 太刀魚の柚子胡椒焼き 茄子と里芋の肉味噌かけ あみ佃煮	米飯 中華スープ(人参、小松菜) 海老ボールのチリソース ささみの和えもの 漬物	米飯 味噌汁(えのき、みつば) 赤魚の粕漬焼き もやしの青じそ和え 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) さんまの香味焼き 南瓜のきんぴら あみ佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) サバの味噌煮 けんちん炒め 昆布佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 豚肉の中華炒め 里芋とこんにやくの炒め煮 煮豆
	11/15(日)	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
朝食	米飯 味噌汁(茄子、水菜) 大根とさつま揚げの煮付 青梗菜のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、豆苗) 卵の花 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	ロールパン コンソメスープ(アスパラ、コーン) たまごロール 小松菜のツナ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや、さつま芋) いわしの梅煮 春菊のくるみおろし たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、ジャガイモ) 炒り豆腐 めかぶ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、豆苗) 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(インゲン、玉ねぎ) 鶏つくねの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ゆずみそ 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) 豚肉と春雨の塩ダレ炒め 白菜ときこの豆乳煮 酢味噌和え イチゴゼリー	米飯 ポークカレーライス マカロニサラダ りんごムース ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) 鶏肉のカラフル焼き 菜の花のきのこ炒め ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 コンソメスープ(キャベツ、舞茸) クリームシチュー レンコンソテー マリネサラダ 抹茶ゼリー	米飯 えびピラフ パンクンスープ 里芋の柚子味噌かけ 白菜の浅漬け ヨーグルト	米飯 中華風コーンスープ ハンバーグにんにくおろしソース スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ カリフラワーのソテー チーズサラダ マンゴーゼリー
夕食	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) アジの照り焼き ごぼうサラダ 漬物	米飯 味噌汁(はんぺん、かいわれ) タラの粒マスタード焼き 刻み昆布の煮物 あみ佃煮	米飯 中華スープ(なると、かいわれ) 根菜とイカ団子の甘酢あん もやしの中華和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(竹の子、青ねぎ) ぎせい豆腐 冬瓜のかにあんかけ レバー	米飯 中華スープ(きくらげ、青ねぎ) 豚キムチ炒め しらたきサラダ 漬物	米飯 味噌汁(かいわれ、油揚げ) ブリ大根 春菊の白和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(なめこ、絹さや) 鮭のムニエル ジャガイモのソテー 漬物
	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)
朝食	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) 納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(麩、青ねぎ) ポイルウインナー スナップピースのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(いんげん、油揚げ) 三色信田煮 おかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ、葉大根) スクランブルエッグ もやしの和え物 のり佃煮 牛乳	食パン ジャム コーンスープ プレーンオムレツ シーザーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) いわしのつみれ煮 インゲンのおかか和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、みつば) 高野豆腐の煮物 小松菜のボン酢和え 梅びしお ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(とろろ、水菜) さわらの青海苔焼き 青梗菜と海老のソテー ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト	米飯 すまし汁(オクラ、しめじ) フライドチキン ぜんまいの煮付 大根の柚子和え フルーチェ	米飯 キーマカレー かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(なめこ、豆腐) 豚肉と野菜の南蛮炒め 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(卵豆腐、みつば) 鶏肉の大葉くるみ味噌焼き 春菊のしらすソテー キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(舞茸、葉大根) ほうれん草グラタン 里芋の胡麻和え フルーツ(洋ナシ)	米飯 コーンスープ 白身魚のフライ ピーマンと白滝の金平 キャベツの和え物 いちごババロア
夕食	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 干草焼き 豆腐と野菜の含め煮 昆布佃煮	米飯 中華スープ(なると、青梗菜) 麻婆春雨 小松菜の湯葉和え 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 豚肉しぐれ煮風 長芋の和え物 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) 白身魚のきのこあんかけ ひじき煮 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、豆苗) めばるの煮付け じゃが芋の塩ダレ炒め あみ佃煮	米飯 味噌汁(なると、かいわれ) 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのガーリック炒め 鶏レバーの甘露煮	米飯 すまし汁(麩、絹さや) かに玉 大根サラダ あみの佃煮
	11/29(日)	11/30(月)					
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) はんぺんの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) 厚焼き玉子 白菜のじゃこ和え 梅干 ジョア					
昼食	菜飯 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) 鶏肉の柚子風味照り焼き たけこの七味マヨ炒め 海藻サラダ フルーツ(みかん缶)	けんちんうどん 水餃子 インゲンのシーフードサラダ プリン					
夕食	米飯 味噌汁(白菜、青ねぎ) タラのチーズ焼き ピーマンとじゃが芋のカレー炒め 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、葉大根) 赤魚の西京漬焼 菜の花のお浸し 昆布佃煮					

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。