

紅葉御膳

鶏ごぼうの炊き込みご飯

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

きのこの生姜スープ

りんごケーキ



特別養護老人ホーム矢那梅の香園

令和二年十一月四日



2020年12月 献立表

| | 12/1(火) | 12/2(水) | 12/3(木) | 12/4(金) | 12/5(土) | 12/6(日) | |
|----------|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | 米飯 味噌汁(かいわれ、椎茸) さんまみぞれ煮 ブロッコリーの生姜塩昆布和え ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩、わかめ) 野菜とソーセージのソテー ゆかり和え たいみそ ショア | バターロール パンプキンスープ 玉子ロール グリーンサラダ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(さつま芋、ねぎ) 納豆 小松菜とささみの煮浸し 牛乳 | 米飯 味噌汁(麩、ニラ) 三色いなりの煮物 アスパラのピーナツ和え 梅びしお 牛乳 | 米飯 味噌汁(筍、水菜) 車麩の卵とじ 白菜としらすの和えもの ふりかけ 牛乳 | |
| 昼食 | 米飯 中華スープ(なると・ほうれん草) 麻婆豆腐 海老とセロリの炒め物 春雨と胡瓜の和え物 フルーツ(杏仁フルーツ) | 米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) 鶏肉の高菜マヨ焼き 野菜と真丈の煮物 ツナのサラダ フルーツ(バナナ) | 米飯 味噌汁(大根、豆苗) 赤魚の野菜あんかけ 中華風カレー炒め ほうれん草の胡麻おかか和え フルーツ(キウイフルーツ) | 米飯 味噌汁(三つ葉、もやし) ヒレカツ ビーフソテー 白菜の柚子風味 レアチーズムース | 米飯 味噌汁(えのき・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮 もやしの炒め物 スナップえんどうのサラダ フルーツ(みかん缶) | 米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 白身魚の甘酢ネギ焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの梅風味和え 抹茶パバロア | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(大根、いんげん) 肉団子の野菜ソースが 茄子のにんにく醤油 煮豆 | 米飯 味噌汁(じゃが芋、絹さや) メバルの山椒焼 長いもの梅香和え あみ佃煮 | 米飯 すまし汁(とうふ、三つ葉) 鶏肉の塩にんにく焼き じゃが芋の炒め煮 漬物 | 米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) さわらの照焼き ひじきの酢の物 野沢菜漬け | 米飯 すまし汁(ゆば、青ねぎ) 鮭大根 もずく酢 あみ佃煮 | 米飯 味噌汁(玉葱、舞茸) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め オクラのなめたけ和え 漬物 | |
| 12/7(月) | 12/8(火) | 12/9(水) | 12/10(木) | 12/11(金) | 12/12(土) | 12/13(日) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(豆腐、葱) ビーフときのこの炒め物 青梗菜の胡麻和え 梅干 牛乳 | レーズンロール パンプキンスープ ポトフ風 ツナコーンサラダ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩、豆苗) 高野豆腐と大根の煮物 冷やしとろろ ゆずみそ 牛乳 | 米飯 味噌汁(しめじ、青ねぎ) さつま揚げの煮物 ビーンズサラダ のりつく ショア | 米飯 味噌汁(あさり、青ねぎ) 豆腐と野菜の炒め物 ほうれん草のボン酢和え ふりかけ ショア | 米飯 味噌汁(大根、葉大根) 納豆 ブロッコリーと鶏肉の炒め物 牛乳 | 米飯 味噌汁(わかめ、ねぎ) 竹輪と竹の子の煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ 牛乳 |
| 昼食 | 豆カレー トマトとレタスのサラダ いちごパバロア 野菜ジュース | 米飯 味噌汁(あさり、ねぎ) 鮭の照り焼き レンコンのにんにく炒め 玉葱の酢の物 フルーツ(洋ナシ缶) | 米飯 すまし汁(湯葉・柚子) 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のキッシュ風 カリフラワーのサラダ フルーツ(パイン缶) | タンメン シュウマイ 春菊の海苔ナムル ミカン入牛乳寒天 | 米飯 味噌汁(茄子、玉葱) 鶏肉のトマトチーズ焼き さつま芋のレモン煮 アスパラとツナのサラダ フルーツ | 米飯 中華スープ(なると、木耳) 麻婆茄子 玉子あんかけ餃子 レタスとコーンのサラダ フルーツ(白桃) | 米飯 コンソメスープ(青梗菜、コーン) 鶏肉のネギ塩レモン焼き 春雨のソテー スナップえんどうのサラダ フルーツ(黄桃缶) |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(あおさ、三つ葉) 鯖の大葉西京焼き 炒り豆腐 漬物 | 米飯 すまし汁(卵豆腐・葉大根) 鶏肉コチュジャン焼き ブロッコリーのソテー あみ佃煮 | 米飯 味噌汁(えのき、わかめ) ぶりの塩焼き 里芋の煮物 レバー甘露煮 | 米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) 太刀魚の梅マヨ焼き スナップえんどうの炒め物 煮豆 | 若布ご飯 すまし汁(かまぼこ、葉大根) 肉じゃが 青菜とホタテのソテー 漬物 | 米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) サハの味噌煮 インゲンの明太和え 昆布佃煮 | 米飯 すまし汁(麩、青ねぎ) 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 昆布佃煮 |
| 12/14(月) | 12/15(火) | 12/16(水) | 12/17(木) | 12/18(金) | 12/19(土) | 12/20(日) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(じゃが芋、かいわれ) 海老団子煮物 カリフラワーのサラダ たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(春菊、人参) はんぺんのバター醤油炒め いんげんのサラダ ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) ポイルウイナー 菜の花のからし和え 梅干 ショア | 黒糖ロール マーガリン グリーンピースのスープ スクランブルエッグ チーズサラダ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(わかめ、なめこ) 肉団子の煮物 アスパラサラダ たいみそ ショア | 米飯 味噌汁(豆腐、絹さや) 納豆 海老団子中華煮 牛乳 | 米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 車麩の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ ショア |
| 昼食 | 米飯 すまし汁(豆腐、ほうれん草) 白身魚の胡麻くるみ焼き 青梗菜ソテー マカロニサラダ フルーツ(洋梨) | 米飯 コンソメスープ(青梗菜・コーン) クリームシチュー 茄子ミートソース焼き 大根の浅漬け フルーツ(キウイ) | 米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) タンドリーチキン 卵の花 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン缶) | 親子丼 すまし汁(あおさ、豆苗) 里芋の味噌だれ キャベツのゆかり和え イチゴゼリー | チャーハン 中華スープ(春雨、木耳) 温奴の高菜そぼろあんかけ かぼちゃサラダ フルーツ(黄桃缶) | 米飯 味噌汁(さつま芋・春菊) 豚肉の生姜焼き 青梗菜のソテー 海草サラダ フルーツヨーグルト | 米飯 コンソメスープ 鮭のオニオンマヨ焼き ロールキャベツ トマトとレタスのサラダ ピーチゼリー |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(麩、豆苗) 牛皿 白菜のカニカマ和え 三色豆 | 米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじき煮 鶏レバー | 米飯 味噌汁(大根、葉大根) 白身魚の粕漬け ポークビーンズ あみ佃煮 | 米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) めばるの煮付け 小松菜の和え物 漬物 | 米飯 味噌汁(舞茸、小松菜) 豚肉みぞれ煮 こんにゃくのピリ辛炒め 漬物 | ゆかりご飯 すまし汁(エリンギ、水菜) たらの柚庵焼き ささみとごぼうの胡麻味噌和え 漬物 | 米飯 味噌汁(油揚げ、小松菜) 豚肉のすき焼き風煮 オクラと長芋のボン酢和え 昆布佃煮 |
| 12/21(月) | 12/22(火) | 12/23(水) | 12/24(木) | 12/25(金) | 12/26(土) | 12/27(日) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(じゃが芋、絹さや) 納豆 はんぺんの旨煮 ショア | 米飯 味噌汁(しいたけ、玉葱) 魚肉ソーセージ炒め 白菜の胡麻サラダ たいみそ 牛乳 | 米飯 味噌汁(なめこ、三つ葉) 炒り豆腐 菜の花のおかか和え 梅びしお 牛乳 | 米飯 味噌汁(わかめ、ねぎ) 高野豆腐の煮物 小松菜のわさび和え のり佃煮 牛乳 | 食パン ジャム コンソメスープ(セロリ、えのき) プレーンオムレツ ツナサラダ ショア | 米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) 竹輪の甘辛煮 青梗菜の帆立和え ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ、玉葱) 厚焼きたまご 菜の花の和え物 梅ぼし ショア |
| 昼食 | 米飯 野菜スープ 豚肉と野菜の柚子胡椒炒め 南瓜の煮物 春菊の和え物 パニョパバロア | 米飯 味噌汁(茄子、舞茸) 白身魚のおろしあんかけ インゲンのソテー キャベツとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) | 米飯 味噌汁(オクラ、白菜) 鶏肉のたらこマヨ焼き きのこソテー ミモザサラダ チョコパバロア | えびピラフ クラムチャウダー 鶏肉のグリルきのこデミソース 冬瓜のそぼろあんかけ サーモンと帆立のサラダ 苺のシャンテ | 米飯 すまし汁(とろろ昆布、水菜) チーズハンバーグマトソースかけ ほうれん草の炒め物 長芋の磯風味和え フルーツ(黄桃缶) | 米飯 すまし汁(青ネギ、豆腐) 豚肉と野菜のチゲ煮風 筑前煮 海藻サラダ フルーツ(マンゴー) | 米飯 すまし汁(しめじ、葉大根) 豚肉のおろしポン酢炒め ピーマンとじゃが芋のカレー炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(マンゴー) |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(えのき、菜の花) 白身魚の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 漬物 | 米飯 すまし汁(なると、かいわれ) 牛肉のスタミナ炒め ひじき白和え あみ佃煮 | 米飯 味噌汁(里芋、ニラ) 赤魚のさらさ蒸し オクラ和えもの 昆布佃煮 | 米飯 味噌汁(茄子、油揚げ) 白身魚の香味焼き レンコンの梅マヨ和え あみ佃煮 | 菜飯 味噌汁(さつま芋、葉大根) おでん風煮 ナムル 煮豆 | 米飯 カツ丼(キャベツ、コーン) 白身魚のカレームニエル カリフラワーのマリネ 漬物 | 米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) 鮭の粕漬け焼き きゅうりの酢の物 昆布佃煮 |
| 12/28(月) | 12/29(火) | 12/30(水) | 12/31(木) | | | | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(大根、青ねぎ) つみれの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁(なめこ、小松菜) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(さつま芋、水菜) ウイナーソテー スナップえんどうのマヨ和え 梅びしお ショア | | | | |
| 昼食 | 米飯 すまし汁(白菜・舞茸) 鶏肉の塩焼き 切り昆布の煮物 グリーンサラダ フルーツ(キウイ) | 米飯 卵スープ(玉子、ニラ) フライ盛り合わせ さつま芋のレモン煮 温野菜サラダ 青りんごゼリー | ポークカレーライス しらすチーズサラダ フルーツカクテル 野菜ジュース | | | | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) あじの照り焼き 白滝の炒め煮 あみ佃煮 | 米飯 中華スープ(わかめ、ねぎ) ホイコーロー 青梗菜の中華浸し 漬物 | 米飯 味噌汁(絹さや、麩) 鯖の塩焼 キャベツの大葉塩昆布和え あみ佃煮 | | | | |

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。