

かきあげ丼の日

- かき揚げ丼
- ワンタンスープ
- かぼちゃとピーマンの豆板醤炒め
- ひじきの白和え
- フルーツ（キウイフルーツ）

特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和3年9月吉日



2021年9月 献立表

		9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)	9/4(土)	9/5(日)	
朝食		米飯 味噌汁(舞茸、水菜) 高野豆腐煮物 小松菜のポン酢和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) はんぺんの高菜焼き インゲンのくるみ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青ねぎ、里芋) かんぱちハンバーグ 春菊の柚子和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、大根菜) 納豆 さつま揚げの煮物 ショア	米飯 味噌汁(豆苗、里芋) 車麩の卵とじ ほうれん草のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	
昼食		米飯 かき玉汁 鶏肉梅おかか焼き 南瓜のチーズ焼き キャベツの磯和え ピーチヨーグルト	えびピラフ コンソメスープ(アスパラ・ト)ト ミートボール 明太サラダ いちごパエリア	米飯 カレースープ(じゃがいも、玉葱) かぼちゃコロッケとカニクリームコロッケ 青梗菜ソテー 野菜のマリネ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(豆腐、花麩) 豚肉のピカタオーロラソースかけ 南瓜胡麻炒め 白菜の浅漬け フルーチェ	米飯 すまし汁(かいわれ、茄子) 肉豆腐 さつま芋とエリンギのバター醤油 オクラのなめたけ和え マスケットゼリー	
夕食		米飯 すまし汁(春菊、玉子豆腐) あじの塩焼き ひじき煮 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) さばの山椒焼き しらたきの坦々風煮 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) 鶏肉のクリーム煮 小松菜と湯葉の辛子和え 漬物	米飯 味噌汁(かまぼこ、三つ葉) カレイの煮つけ 大根サラダ 鶏レバー	米飯 味噌汁(長葱、わかめ) 白身魚の甘酢あんかけ 胡瓜の胡麻醤油漬 煮豆	
		9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	
朝食	米飯 味噌汁(菜の花、玉葱) いわしの梅煮 もやし中華和え ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁(麩、菜の花) サンマの蒲焼 なます 梅びしお 牛乳	米飯 コッパブ(ベーコン、人参) スクランブルエッグ スナップエンドウのピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、にら) 納豆 いわしつみれの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ、しめじ) さつま揚げ生姜煮 アスパラの辛子和え たいみそ ヨーグルト	ロールパン ポタージュ ウインナーソテー キャベツとコーンのサラダ ショア	米飯 すまし汁(なす、青葱) 玉子みそ ほうれん草の辛子マヨ和え のり佃煮 ショア
昼食	米飯 味噌汁(白菜、さつま芋) ささみ梅しそ竜田揚げ 蓮根の生姜炒め カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	米飯 和風野菜ｽｰﾌﾟ 鶏肉のマスタード焼き 春雨とツナの甘辛炒め ブロッコリーのしらすサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 玉子スープ(豆苗、玉子) 回鍋肉 なすの揚げ浸し さつま芋のサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 揚げ魚の野菜あんかけ チリソース炒め 玉葱とツナのサラダ フルーツ(洋梨缶)	カレーライス アボカドと豆のサラダ ピーチゼリー ショア	米飯 すまし汁(水菜、南瓜) 鮭の味噌焼き こんにゃくとピーマンの炒め物 オクラとささみの梅和え フルーツ(パイン缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、梅) さわらのにんにく醤油焼き 大根と高野豆腐の含め煮 じゃがいものチーズサラダ フルーツ(パイン缶)
夕食	米飯 すまし汁(あさり、三つ葉) 鶏肉のにんにく焼き 小松菜のお浸し 鶏レバー	米飯 味噌汁(里芋、水菜) 白身魚のチーズ焼き きのこザンザイのソテー 漬物	米飯 味噌汁(麩、三つ葉) さばの塩焼き 豆腐のなめこ煮 漬物	米飯 すまし汁(大根、葉大根) 鶏肉塩麹焼き キャベツとえのきのナムル 漬物	麦ご飯 すまし汁(玉子豆腐、豆苗) 赤魚のさらさ蒸し ほうれん草の柚子煮浸し 佃煮	米飯 味噌汁(麩、絹さや) 肉団子中華煮 青梗菜の柚子胡椒和え 佃煮	米飯 中華スープ(わかめ、かいわれ) 豚肉の高菜炒め 胡瓜のごま酢和え 漬物
		9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)	
朝食	米飯 味噌汁(わかめ、麩) かんぱちハンバーグ 春菊のピーナツ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(なす、玉ねぎ) ニラ玉 アスパラのくるみ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(舞茸、小松菜) 納豆 竹の子の柚子胡椒炒め ヨーグルト	米飯 ポタージュ オムレツ カリフラワーのサラダ ショア	米飯 味噌汁(里芋、にら) 三色いなり煮 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(アスパラ、しめじ) 炒り豆腐 インゲンの青じそ和え 梅干 ショア	米飯 味噌汁(じゃがいも、にら) ベーコンと卵のソテー ツナチーズサラダ たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 わかめスープ(わかめ、玉葱) 鶏肉の胡麻焼き がんもの煮物 もやしのナムル 杏仁フルーツ	かきあげ丼 ワンタンスープ かぼちゃとピーマンの豆板醤炒め ひじき白和え フルーツ(キウイ)	鮭とごぼうの炊き込み御飯 すまし汁(あおさ、葱) 鶏肉の明太焼き 切干大根の煮物 白菜の和え物 プリン	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) 焼きさばおろしソースかけ さつま芋のレモン煮 キャベツと帆立のサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(あさり、小松菜) 鶏の唐揚げ 青梗菜と竹輪のマスタード炒め スナップエンドウのサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(ニら、なめこ) 豚肉とエリンギの中華炒め 冬瓜のツナ煮 白菜のカニカマ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(オクラ・舞茸) 豚肉の生姜焼き 生揚げと小松菜の炒め物 ごぼうサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、ねぎ) ホッケのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 鶏レバー	米飯 味噌汁(豆腐、水菜) 太刀魚の葱焼き じゃが芋の炒めなます 漬物	米飯 コンソメスープ(アスパラ、人参) 鱈のカレーソースかけ ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮	米飯 すまし汁(あさり、三つ葉) 鶏肉の生姜味噌焼き アスパラとハムのサラダ 佃煮	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 すまし汁(湯葉、みょうが) さんまの塩焼き レンコンサラダ あみ佃煮	米飯 すまし汁(わかめ、かいわれ) 鮭の塩焼き かぼちゃと竹輪の煮物 煮豆
		9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)	
朝食	米飯 味噌汁(麩、しめじ) 豚肉と野菜の煮物 しらすおろし 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、絹さや) いわしつみれの煮物 切昆布サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) 温泉玉子 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) いわしの生姜煮 菜の花のおかか和え ゆずみそ ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ(ほうれん草、しめじ) 魚肉ソーセージ炒め キャベツサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 納豆 車麩の卵とじ 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) つみれの煮物 もやしとニらのなめたけ和え たいみそ 牛乳
昼食	きのこの炊き込み御飯 けんちん汁 刺身盛り合わせ 牛肉のすき焼き 茄子と小海老の冷やし鉢 海老かにサラダスイートチリソース ケーキ	月見うどん はんぺんフライ レンコンの辛子マヨ和え フルーツ(洋梨)	米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 野菜シュウマイ もやし中華和え フルーツ(りんご缶)	チキンカレー グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) ショア	米飯 パンキンスープ デミグラスハンバーグ マカロニグラタン アスパラとエビのサラダ ストロベリーゼリー	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) さんまの梅煮 さつま芋の炒め物 モロヘイヤのお浸し フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(じゃがいも、ネギ) 豚肉と豆腐の玉子炒め ピーマンのピリ辛炒め 大豆とごぼうの胡麻和え りんごヨーグルト
夕食	米飯 すまし汁(なると、水菜) さわらの照焼き 胡瓜と湯葉のわさび和え 漬物	米飯 味噌汁(もやし、豆苗) さばの塩焼き 竹の子のオイスター炒め 漬物	米飯 すまし汁(オクラ、茗荷) ブリ大根 茄子生姜和え 漬物	米飯 中華スープ(春雨、木耳) かに玉 青梗菜のナムル 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、ねぎ) 赤魚おろしあんかけ 長芋明太和え 煮豆	米飯 すまし汁(かいわれ、えのき) 豚肉のトマト煮 茄子のにんにく炒め 佃煮	米飯 すまし汁(里芋、玉ねぎ) タラの昆布蒸し 切干大根の煮物 漬物
		9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)		
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、青葱) 豆腐ハンバーグ スナップエンドウサラダ ゆずみそ ヨーグルト	黒糖パン コーンスープ ハムと野菜の炒め物 アスパラと帆立のサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、ねぎ) がんもの煮物 小松菜のお浸し たいみそ ショア	米飯 味噌汁(油揚げ、絹さや) 納豆 根菜の煮物 ヨーグルト			
昼食	米飯 すまし汁(茄子、水菜) 鮭のちゃんちゃん焼 チャプチェ 青梗菜の海苔和え ぶどうゼリー	米飯 味噌汁(とろろ昆布、葉大根) 鶏のすっぽ煮 ポトフ ツナサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) 白身魚の生姜味噌焼き 牛肉と豆腐の玉子とじ もずく酢 フルーツ(みかん缶)	米飯 卵スープ タンドリーチキン ロールキャベツ 海藻のサラダ フルーツ(白桃缶)			
夕食	米飯 味噌汁(菜の花、豆腐) 肉じゃが もやしと竹輪の和えもの 佃煮	米飯 すまし汁(しいたけ、青ネギ) 赤魚の照り焼き 南瓜の塩煮 煮豆	米飯 すまし汁(みつば、あおさ) 鶏肉のきのこあんかけ ピーマンのしらす炒め 煮豆	米飯 すまし汁(小松菜、しめじ) さわらの粕漬焼き 茄子と蒸し鶏の梅ポン酢和え 鶏レバー			