

# 秋の味覚御膳

- 松茸ご飯
- カレイの西京大葉焼き
- 千切りとろろと牛肉
- サーモンマリネ
- けんちん汁
- 黒ごまケーキ



特別養護老人ホーム

矢那梅の香園

特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和3年10月6日 (水)



# 2021年11月 献立表



	11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)	11/7(日)						
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、みつば) いわしの梅煮 モロヘイヤの和えもの ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、さつまいも) がんもの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、インゲン) 温泉玉子 春菊の煮浸し たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、えのき) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(しいたけ、かいわれ) いわしつみれの煮物 小松菜の梅風味和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐、野菜) 納豆 さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳						
昼食	米飯 味噌汁(はんぺん、かいわれ) 豚肉と大根の煮物 じゃが芋のバター煮 青しそ和え いちごゼリー	米飯 味噌汁(エリンギ、野菜) 鶏肉の大葉塩焼焼き 南瓜のチーズ焼き キャベツの和え物 フルーツ(みかん缶)	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(パイナップル)	わかめ御飯 味噌汁(里芋・ネギ) 鯖の塩焼 筍の土佐煮 白菜の浅漬け マスカットゼリー	三色丼 味噌汁(麩、豆苗) 白滝の煎り煮 白和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(玉子、青梗菜) 豚肉マスタード炒め かぼちゃコロッケ しらすとレタスのサラダ フルーツカクテル	米飯 すまし汁(椎茸、絹さや) さわらの胡麻味噌焼 根菜の煮物 ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)						
夕食	米飯 中華スープ(ニラ・なると) 中華風炒り卵 小松菜の海苔和え 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) 鯖の西京味噌焼 揚げ茄子の帆立あんかけ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(かぶ、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(玉葱、わかめ) 鶏肉のマーナレード焼き カリフラワーのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(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) ふりの照り焼き 白菜の炒め物 佃煮	米飯 味噌汁(茄子、わかめ) 牛肉の卵とじ ブロッコリーのサラダ 佃煮						
11/8(月)		11/9(火)		11/10(水)		11/11(木)		11/12(金)		11/13(土)		11/14(日)	
朝食	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(まいたけ、豆苗) 納豆 金平ごぼう ヨーグルト	米飯 すまし汁(卵豆腐、キヌサヤ) 大豆と野菜の炒り煮 ナムル ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(油揚げ、茄子) 炒り卵 ほうれん草のごま和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、小松菜) 肉団子甘辛煮 アスパラサラダ 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、ネギ) かんぱちハンバーグ 白菜とハムのポン酢和え のり佃煮 ジョア	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						
昼食	米飯 味噌汁(竹の子、ネギ) 豚肉生姜焼き さつま芋のレモン煮 インゲンのツナマヨ和え フルーツ(黄桃缶)	ちゃんぽん 餃子 スナッブえんどうのサラダ 杏仁豆腐	天丼 豚汁 鶏肉の柚子胡椒焼き かぶのきのこ玉子あん 蓮根のとびっこ和え りんごケーキとチーズケーキ	米飯 中華スープ(木耳、青梗菜) 麻婆豆腐 野菜シューマイ もやしの中華和え 青りんごゼリー	カレーライス れんこんのゴママヨ和え フルーツ(みかん缶) ジョア	米飯 味噌汁(茄子、舞茸) えびカツ ザーサイの炒め物 インゲンのわさび和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(えのき、わかめ) 鶏肉と大根の煮物 青梗菜のツナ炒め スナッブえんどうのサラダ マンゴープリン						
夕食	米飯 中華スープ(なると、もやし) 海老ボールのチリソース ビーフソテー 漬物	米飯 すまし汁(とろろ、かいわれ) 鮭と野菜のレモン風味焼き 揚げ茄子の肉味噌かけ 煮豆	米飯 味噌汁(エリンギ、玉ねぎ) 白身魚の梅おかか焼き ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(えのき、みつば) 白身魚の粕漬焼き 南瓜の塩バター炒め 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) 鶏肉みぞれ煮 きゅうりの和え物 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 鶏レバー	米飯 味噌汁(はんぺん、かいわれ) タラのマヨ焼き 刻み昆布の煮物 漬物						
11/15(月)		11/16(火)		11/17(水)		11/18(木)		11/19(金)		11/20(土)		11/21(日)	
朝食	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 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや、さつま芋) さんまの蒲焼風 春菊の梅和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 玉子ロール 小松菜の和えもの ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、野菜) 納豆 大根とさつま揚げの煮付 牛乳	食パン コンソメスープ プレーンオムレツ シーザーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、じゃがいも) 海老団子の煮物 めかぶ ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 コンソメスープ(豆苗、しいたけ) カレイのバター醤油焼き ベーコンとアスパラのソテー カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(かまぼこ、みょうが) カニ玉 春巻き カリフラワーのサラダ あんみつ	米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の煮物 菜の花ときのこのマリネ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(舞茸、玉ねぎ) 豚肉塩ダレ炒め 鶏肉とごぼうの煮物 茄子の生姜醤油かけ オレンジゼリー	米飯 すまし汁(卵豆腐、みつば) メバルの煮付け ほうれん草のソテー 蒸し鶏とキャベツの和え物 フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 豚肉の細切り炒め ブロッコリーのスープ煮 スバゲティサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(はんぺん、野菜) 赤魚の煮付け 里芋の柚子味噌かけ 白菜の浅漬け フルーツ(オレンジ)						
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 豚肉の和風カレー炒め 里芋とこんにゃくの煮物 煮豆	米飯 すまし汁(湯葉、青ネギ) 鶏肉の山椒味噌焼き 冬瓜のかにあんかけ 漬物	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 すまし汁(はんぺん、キヌサヤ) アジの照り焼き 酢味噌和え 漬物	米飯 コンソメスープ(ベーコン、玉ねぎ) 鶏肉トマト煮 里芋の煮物 漬物	米飯 味噌汁(なす、油揚げ) ブリ大根 春菊の酢の物 あみ佃煮	米飯 中華スープ(木耳、青ネギ) 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ 漬物						
11/22(月)		11/23(火)		11/24(水)		11/25(木)		11/26(金)		11/27(土)		11/28(日)	
朝食	米飯 味噌汁(麩、青ネギ) ポイルウイナー スナッブピースのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、たまねぎ) いわしのつみれ煮 インゲンのくるみ和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) 三色信田煮 おかか和え のり佃煮 ヨーグルト	黒糖ロール パンキンスープ スクランブルエッグ もやしの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) 鶏つくねの煮物 白菜の青しそ和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ葉) 納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(茄子、みつば) がんもの煮物 小松菜のポン酢和え たいみそ ヨーグルト						
昼食	米飯 すまし汁(えのき、青ネギ) 鶏肉生姜醤油焼き ぜんまいの煮付 大根の柚子和え フルーツ(バナナ)	きじ焼丼 すまし汁(椎茸、葉大根) 南瓜の煮物 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト	米飯 コンソメスープ(セロリ・コーン) クリームシチュー インゲンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(なめこ、豆腐) デミハンバーグ 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	ハヤシライス カリフラワーの炒め物 海藻サラダ メロンゼリー	米飯 すまし汁(とろろ、野菜) さわらの竜田揚げ 青梗菜と海老のソテー アスパラの胡麻酢和え みかんヨーグルト	米飯 コンソメスープ タラのタルタル焼き ピーマンと白滝の金平 チーズサラダ いちごパエリア						
夕食	米飯 味噌汁(あおさ、茗荷) 鮭の柚子粕漬焼き 小松菜の和え物 煮豆	米飯 味噌汁(かまぼこ、かいわれ) あじの柚庵焼き レンコンのガーリック炒め 鶏レバーの甘露煮	米飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 豚肉しぐれ煮風 揚げ茄子のカニあんかけ 漬物	米飯 すまし汁(茄子、みょうが) 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草のからし和え 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	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 干草焼き 豆腐と菜の花の含め煮 昆布佃煮	米飯 すまし汁(麩、キヌサヤ) かに玉 大根サラダ 漬物						
11/29(月)		11/30(火)											
朝食	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 厚焼き玉子 白菜のじゃこ和え 梅干し ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、ネギ) はんぺんの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ 牛乳											
夕食	米飯 すまし汁(あおさ、葉大根) 豚肉の野菜の炒め 菜の花のお浸し 昆布佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ、青ネギ) タラのコンソメスープ焼 鶏ごぼう煮 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。