

# 令和三年度 神意月御膳

## お品書き

- ・ さつまいもご飯
- ・ 味噌汁
- ・ 鰯の竜田揚げ
- ・ 青梗菜と  
えびのソテー
- ・ アスパラの  
胡麻酢和え
- ・ みかんヨーグルト



特別養護老人ホーム  
いわね潮の香園

令和三年十一月二十七日





# 2021年12月 献立表



		12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	12/5(日)	
朝食		米飯 味噌汁(かいわれ、かぶ) さんま甘露煮 ブロッコリーの塩昆布和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(あさり、わかめ) 野菜炒め ゆかり和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、葉大根) 納豆 大根煮物 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、水菜) 玉子ロール 小松菜とささみの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、ニラ) 肉詰めいなり煮 アスパラの青海苔和え たいみそ ジョア	
昼食(定食)		米飯 中華スープ(なると・ほうれん草) 豚肉のブルコギ風炒め 海老とセロリの塩煮 中華和え 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 ツナサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(鮭、豆苗) 赤魚の野菜あんかけ 中華風カレー炒め 春菊の胡麻おかつ和え フルーツ(キウイフルーツ)	米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー 南瓜サラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(えのき・南瓜) 豚肉のすき焼き風煮 もやしの炒め物 いんげんのチーズサラダ フルーツ(みかん缶)	
夕食		米飯 味噌汁(小松菜、まいたけ) ぎせい豆腐柚子おろしあん レンコンのんにく醤油 漬物	米飯 味噌汁(冬瓜、キヌサヤ) メバルの山椒焼 長いものためき和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(豆腐、三つ葉) 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の炒め煮 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) 太刀魚のみりん漬焼き ひじきサラダ 漬物	米飯 すまし汁(湯葉、青ネギ) 白身魚の大葉西京焼き オクラのなめたけ和え 漬物	
		12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも、三つ葉) 枝豆しんじょう コーンサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、葱) 温泉卵 魚肉ソーセージソテー ジョア	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 竹輪の煮物 青梗菜のわさびマヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(三つ葉、白菜) ビーフンのソテー 冷やしとろろ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) さつまいも揚げの煮物 アスパラのかにかま和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) 目玉焼き 白菜としらすの和えもの ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 納豆 ブロッコリーと鶏肉の炒め物 ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) カレーの照り焼き レンコンのんにく炒め 玉葱の酢の物 フルーツ(マンゴー)	ポークカレー アスパラのソテー 海老とピーズ豆のサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 白身魚の甘酢ネギ焼き 冬野菜のくず煮 キャベツの梅風味和え 抹茶パバロア	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(パイナップル)	タンメン シューマイ 春菊の海苔ナムル 牛乳寒天	米飯 味噌汁(茄子、玉葱) 白身魚のトマトチーズ焼き さつまいものレモン煮 塩昆布サラダ フルーチェ	米飯 中華スープ(えのき、青梗菜) 豚肉の香味焼き キムチ餃子 大根ナムル フルーツ(りんご缶)
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) 鶏肉コチュジャン焼き レンコンのんにく炒め 玉葱の酢の物 フルーツ(マンゴー)		米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 冬野菜のくず煮 キャベツの梅風味和え 抹茶パバロア	米飯 すまし汁(湯葉・柚子) さばの塩焼き 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(パイナップル)		米飯 味噌汁(茄子、玉葱) 肉じゃが さつまいものレモン煮 塩昆布サラダ フルーチェ	
夕食	米飯 すまし汁(卵豆腐・葉大根) 鶏肉コチュジャン焼き ブロッコリーと帆立のソテー あみ佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、三つ葉) 鮭大根 スナックえんどうの炒め物 漬物	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 空豆サラダ 漬物	米飯 味噌汁(えのき、わかめ) さばの塩焼き 里芋の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かいわれ、南瓜) 太刀魚の梅マヨ焼き 炒り豆腐 漬物	米飯 すまし汁(なると、葉大根) 肉じゃが もずく酢 鶏レバー	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) さんまの味噌煮 インゲンの辛子和え 昆布佃煮
		12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)	
朝食	米飯 味噌汁(わかめ、なめこ) 野菜と車麩の煮物 ほうれん草のゆず和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、かいわれ) 納豆 海老団子煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(とろろ昆布、水菜) 温泉卵 いんげんのソテー ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ポイルウイナー もやしの和風和え うめびしお 牛乳	食パン コーンスープ スクランブルエッグ アスパラサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ、なめこ) 海鮮ハンバーグ 長芋の青じそ和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、キヌサヤ) はんぺんの煮物 ほうれん草のゴママヨ和え ふりかけ 牛乳
昼食(定食)	米飯 味噌汁(青梗菜、人参) 鶏肉のネギ塩焼き 春雨のソテー セロリのマリネ ピーチヨーグルト	米飯 すまし汁(なると、ほうれん草) 白身魚の胡麻くるみ焼き 温奴の高菜そぼろあんかけ マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 すまし汁(素麺・青ネギ) ブリの生妻おろしあんかけ 卵の花 ささみオクラ和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) タンダーチキン 茄子ミートソース焼き 白菜と切昆布の甘酢和え フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(かまぼこ、ニラ) 豚肉生姜焼 じゃがいもの塩煮 ごぼうサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 すまし汁(あおさ、豆苗) こんにゃくのピリ辛炒め 春菊の柚子胡椒和え イチゴゼリー	米飯 味噌汁(さつまいも・春菊) ホイコーロー 青梗菜と帆立の中華煮 海藻サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)
夕食	米飯 すまし汁(鮭、豆苗) 赤魚の粕漬 里芋の味噌だれ 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ、青ネギ) 干草焼き ブロッコリーのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(かまぼこ、三つ葉) 牛乳 ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(大根、葉大根) さわらの煮付け ポークピーズ 佃煮	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 豆腐と白身魚のふんわり焼き 小松菜の明太和え 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、小松菜) ホッケの塩麹焼き 大根とツナの煮物 漬物	米飯 すまし汁(エリンギ、水菜) たらのパン粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 佃煮
		12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)	
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) ほうれん草グラタン もやしの和え物 ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋、絹さや) 温泉卵 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) レバニラ炒め スナックえんどうのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、豆苗) 納豆 三色いなりの煮物 ジョア	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	米飯 味噌汁(えのき、絹さや) 切り昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) たらの煮付け 小松菜のくるみと和え ふりかけ ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 コーンスープ 鮭のオニオンマヨ焼き ロールキャベツ ミモザサラダ ピーチゼリー	米飯 野菜スープ 牛肉のスタミナ炒め 厚揚げと茄子の味噌煮 春菊の和え物 パニラパバロア	米飯 味噌汁(茄子、舞茸) ブリの竜田揚げ 南瓜の煮物 ひじき白和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(オクラ、白菜) 豚肉のニンニク塩炒め きのこのスープ煮 トマトとレタスのサラダ フルーツ(マンゴー)	チャーハン 中華スープ(なると・青梗菜) ほうれん草ソテー さつまいもサラダ フルーツ(バナナ)	サフランライス コンソメスープ(セロリ・コーン) チーズハンバーグトマトソースかけ ジェノベーゼパスタ 帆立とアボカドのサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(青ネギ、あおさ) 豚肉と野菜のチゲ煮風 筑前煮 カニカマサラダ フルーツ(マンゴー)
昼食(洋食)	米飯 コーンスープ 肉豆腐 ロールキャベツ ミモザサラダ ピーチゼリー	米飯 野菜スープ 赤魚のさらさ蒸し 厚揚げと茄子の味噌煮 春菊の和え物 パニラパバロア	米飯 味噌汁(茄子、舞茸) 鶏肉の粒マスタード焼き 南瓜の煮物 ひじき白和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(オクラ、白菜) おでん風煮 きのこのスープ煮 トマトとレタスのサラダ フルーツ(マンゴー)			
夕食	米飯 味噌汁(油揚げ、小松菜) 肉豆腐 オクラのボン酢和え 漬物	米飯 味噌汁(えのき、菜の花) 赤魚のさらさ蒸し ごぼうサラダ 漬物	米飯 すまし汁(なると、かいわれ) 鶏肉の粒マスタード焼き キャベツサラダ あみ佃煮	米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) おでん風煮 長芋のゆかり和え 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、油揚げ) カレーのムニエル レンコンの梅和え 漬物	米飯 味噌汁(里芋、菜の花) ヒラスの南蛮漬け もやし和え 煮豆	米飯 中華スープ(キャベツ、ニラ) かに玉 カリフラワーのマリネ 漬物
		12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ、玉葱) 炒り豆腐 しらす和え うめびしお ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ、豆苗) さんまのかばやき ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	食パン コーンスープ ミートボール もやしのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、水菜) ひじき煮 スナックえんどうの醤油マヨ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、小松菜) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト	<div style="text-align: center;"> <p>           ティサービスについては第2週と第4週(7日・10日・            24日・25日の除く)の昼食は、ご利用者様のご選択に            よる「選択食」となっております。※ティサービス以外            につきましては、「選択食」ではありませんので、予め            ご了承下さい。         </p> </div>	
昼食(定食)	米飯 すまし汁(しめじ、葉大根) 鶏肉の照焼き ピーマンとじゃが芋のカレー炒め 茄子の塩麹和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(かまぼこ・舞茸) 豚肉のおろしポン酢炒め 切り昆布の煮物 グリーンサラダ フルーツ(白桃)	米飯 卵スープ(玉子、ニラ) フライ盛り合わせ じゃが芋のチーズ焼き 大根サラダ 青りんごゼリー	ポークカレーライス かぶの洋風煮 マカロニサラダ フルーツカクテル	年越しそば 厚揚げの味噌炒め 長芋のたらこ和え 牛乳寒天		
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、ほうれん草) メバルの香味焼き 南瓜サラダ 漬物	米飯 すまし汁(鮭、絹さや) 松風焼き 白滝の炒め煮 漬物	米飯 味噌汁(わかめ、ネギ) 鶏肉の治部煮 白菜の生姜和え 漬物	米飯 すまし汁(なると、キヌサヤ) 鯖の塩焼 アスパラとホタテのソテー あみ佃煮	米飯 味噌汁(白菜、三つ葉) たらこのコンソメスープ焼き 金平ごぼう 漬物		