

# 紅葉御膳

- ❁ 天井
- ❁ 鶏肉の柚子胡椒焼き
- ❁ かぶの玉子きのこあん
- ❁ れんこんのとびっこ和え
- ❁ 豚汁
- ❁ りんごとチーズの  
ケーキの盛り合わせ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園 令和3年11月10日 (水)



# 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、椎茸) さんま生姜煮 ブロッコリーの塩昆布和え 梅びしお 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 パンブキンスープ 玉子ロール 大根サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまい、ネギ) 納豆 小松菜とささみの煮浸し 牛乳	レーズンロール パンブキンスープ ポトフ風 コーンサラダ ヨーグルト	
昼食	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(小松菜、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(麩、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(大根、いんげん) ぎせい豆腐柚子おろしあん 茄子のんにく醤油 煮豆	米飯 味噌汁(じゃが芋、キヌサヤ) メバルの山椒焼 長いものためぎ和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(豆腐、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	米飯 すまし汁(湯葉、青ネギ) さわらの大葉西京焼き オクラのなめたけ和え 佃煮	
	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	
朝食	米飯 味噌汁(麩、ニラ) 三色いなりの煮物 アスパラの青海苔和え 梅びしお ショア	米飯 味噌汁(麩、葱) 納豆 魚肉ソーセージソテー 牛乳	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 車麩の卵とじ ほうれん草のわさび酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(三つ葉、舞茸) 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、青ネギ) さつまいの煮物 キャベツのカニカマ和え のりつく ヨーグルト	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) 豆腐と野菜の炒め物 白菜としらすの和えもの ふりかけ ショア
昼食	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) カレイの照り焼き レンコンのんにく炒め 玉葱の酢の物 フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(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 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 白身魚の甘酢ネギ焼き 冬野菜のくす煮 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(パイン缶)	タンメン シュウマイ 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 さつまいのレモン煮 塩昆布サラダ フルーツ(りんご缶)
夕食	米飯 すまし汁(卵豆腐・葉大根) 鶏肉コチュジャン焼き ブロッコリーのソテー 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 もずく酢 漬物	米飯 味噌汁(えのき、わかめ) さばの塩焼き 里芋の煮物 鶏レバー	米飯 味噌汁(かいわれ、南瓜) 太刀魚の梅マヨ焼き 炒り豆腐 煮豆	若布ご飯 すまし汁(かまぼこ、葉大根) 肉じゃが 小松菜のソテー 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) サバの味噌煮 インゲンの辛子マヨ和え 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、ねぎ) 竹輪の煮物 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、かいわれ) 海老団子煮物 カリフラワーの和風和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(とろろ昆布、梅干) はんぺんのバター醤油炒め いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) ポイルウイナー もやしの辛子和え 梅干 ショア	黒糖ロール ポタージュ 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(わかめ、なめこ) いわしつみれの煮物 長芋の梅和え たいみそ ショア
昼食	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) プリの生姜おろしあんかけ 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) タンドリーチキン 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(パイン缶)	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)	親子丼 すまし汁(あおさ、豆苗) こんにやくのピリ辛炒め 春菊の柚子胡椒和え イチゴゼリー
夕食	米飯 すまし汁(麩、豆苗) 鮭の塩焼き 里芋の味噌だれ 煮豆	米飯 味噌汁(麩、青ネギ) 牛皿 ブロッコリーのサラダ 煮豆	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 ポークビーンズ 佃煮	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) メバルの煮付け 小松菜のピーナツ和え 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
	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) 車麩の煮物 もやしの和え物 ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(じゃが芋、絹さや) はんぺんの旨煮 切干大根のサラダ ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) 魚肉ソーセージ炒め 白菜のサラダ たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、豆苗) 三色いなりの煮物 スナックエンドウのおかつ和え 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 コンソメスープ(セロリ、えのき) プレーンオムレツ カリフラワーのサラダ ショア
昼食	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 パナロパバロア	米飯 味噌汁(茄子、舞茸) プリの竜田揚げ 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)	パンブキロール クリスマススープ 焼きフライドチキン ジェノベーゼパスタ 帆立とアボカドのサラダ シュートケーキ	米飯 すまし汁(とろろ昆布、水菜) チーズハンバーグトマトソースかけ ほうれん草ソテー さつまいもサラダ フルーツ(黄桃缶)
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 佃煮	米飯 味噌汁(えのき、菜の花) 赤魚のさらさ蒸し ささみとごぼうの胡麻味噌和え 漬物	米飯 すまし汁(なると、かいわれ) 鶏肉のマスタード照焼き キャベツサラダ 佃煮	米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) おでん風煮 長芋の和えもの 煮豆	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	米飯 味噌汁(里芋、ニラ) アジの南蛮漬 もやしナムル 佃煮
	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) 厚焼きたまご しらす和え 梅びしお ショア	米飯 味噌汁(大根、豆苗) 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(さつまい、水菜) ウイナーソテー スナックえんどうの醤油マヨ和え 梅びしお 牛乳	黒糖ロール コーンスープ ミネストローネ もやしのサラダ ショア	
昼食	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 茄子の塩麹和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(白菜・舞茸) 鶏肉の照焼き 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	米飯 味噌汁(白菜、水菜) タラのコンマヨネー 焼き 金平ごぼう 漬物		
夕食	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) 鮭の粕漬焼き きゅうりの酢の物 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) さわらの香味焼き 白滝の炒め煮 煮豆	米飯 中華スープ(わかめ、ネギ) 牛肉とポプリのオスターソース炒め 白菜の生姜おかつ煮 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、キヌサヤ) 鯖の塩焼 アスパラの和えもの 鶏レバー		

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。