

秋の味覚御膳



○きのこご飯

○カレイの野菜衣焼

○長芋の真砂和え

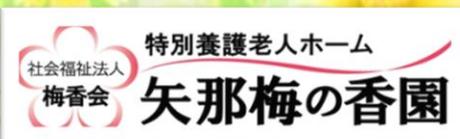
○牛肉の海鮮炒め

○酒粕入り豚汁

○りんごケーキ

特別養護老人ホーム
令和4年10月5日

矢那梅の香園



2022年11月 献立表

	11/1(火)	11/2(水)	11/3(木)	11/4(金)	11/5(土)	11/6(日)	
朝食	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) いわしつみれの煮物 ほうれん草の梅風味和え ふりかけ 牛乳	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、インゲン) 温泉玉子 春菊の煮浸し 牛乳	米飯 すまし汁(玉子豆腐、えのき) 焼きさつま揚げ 青梗菜のお浸し のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(なめこ、みつば) さんまの蒲焼風 モロヘイヤの和えもの ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え 梅びしお ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(麩、豆苗) 豚肉のマスタード炒め 白滝の坦々風煮 長芋のおかか和え いちごゼリー	米飯 味噌汁(舞茸、水菜) 鶏肉の大葉塩焼焼き きこの胡麻煮 キャベツの辛子マヨ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 コッパア(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 ビーンズサラダ フルーツ(パイナップル缶)	ひじき御飯 味噌汁(里芋・ネギ) さばの塩焼き 秋野菜炒め 白菜の浅漬け マスカットゼリー	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) 鶏肉と大根の煮物 じゃが芋のバター煮 白和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(青梗菜、コーン) 豚肉マスタード炒め ミートソーススパゲティ しらすとシタスのサラダ フルーツカクテル	
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 赤魚の山椒焼き 冬瓜の中華煮 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) さわらの生姜煮 揚げ茄子のあんかけ 佃煮	米飯 すまし汁(かぶ、葉大根) 豚肉の焼肉風炒め ごぼうの生姜味噌煮 漬物	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーのサラダ 漬物	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、みつば) ぶりの照り焼き 白菜炒め 佃煮	
	11/7(月)	11/8(火)	11/9(水)	11/10(木)	11/11(金)	11/12(土)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋、小松菜) いか団子の甘辛煮 れんこんのゴママヨ和え ゆずみそ 牛乳	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(まいたけ、豆苗) 納豆 金平ごぼう ショア	米飯 すまし汁(卵豆腐、キヌサヤ) 大豆と野菜の炒り煮 アスパラの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(かいわれ、茄子) みそ炒り卵 ほうれん草のごま和え たいみそ ショア	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	米飯 味噌汁(麩、オクラ) かんぱちハンバーグ 白菜とハムの和え物 のり佃煮 ショア
昼食	カレーライス アスパラサラダ フルーツ(みかん缶) ショア	米飯 すまし汁(とろろ昆布、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)	栗御飯 生姜風味のつみれ汁 鶏の唐揚げのきのこみぞれあんかけ 秋野菜のチーズ焼き スモークサーモンの胡麻だれマリネ さつまいもケーキ	ちゃんぽん 餃子 ナムル 牛乳寒天	米飯 中華スープ(木耳、青梗菜) 麻婆豆腐 カニシューマイ もやしの中華和え フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(椎茸、キヌサヤ) さわらの胡麻味噌焼き 根菜の煮物 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(えのき、わかめ) 豚肉のピカタ 青梗菜のツナ炒め スナックエンドウのサラダ マンゴプリン
夕食	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) カレイのバター醤油焼き 春雨の和え物 煮豆	米飯 中華スープ(なると、もやし) 海老ボールのチリソース煮 ビーフン炒め 佃煮	米飯 すまし汁(麩、かいわれ) 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、玉ねぎ) 白身魚の梅おかか焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 漬物	米飯 味噌汁(えのき、みつば) 白身魚のみりん漬焼き 南瓜の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、わかめ) 牛肉の卵とじ ブロccoliの塩昆布和え 佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) さばの磯辺焼き ザーサイの和え 鶏レバー
	11/14(月)	11/15(火)	11/16(水)	11/17(木)	11/18(金)	11/19(土)	
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 卵の花 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	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(さつま芋・キヌサヤ) いわしの生姜煮 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、水菜) 納豆 じゃがいもとさつま揚げの煮物 牛乳	食パン コンスープ プレーンオムレツ シーザーサラダ ショア	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
昼食	米飯 味噌汁(茄子、油揚げ) えびカツ けんちん炒め 酢味噌和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 コッパア(豆苗、しいたけ) 鮭の照り焼き ベーコンとアスパラの炒め物 カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	天津丼 中華スープ(春雨、葉大根) 春巻き カリフラワーのサラダ あんみつ	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とエビの塩煮 きこの胡麻和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(舞茸、玉ねぎ) 豚肉塩ダレ炒め 冬瓜のかにあんかけ 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 里芋の煮物 キャベツとツナの和え物 フルーツ(パイナップル缶)	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 豚肉の細切り炒め ブロccoliのスープ煮 かぼちゃサラダ フルーツ(キウイ)
夕食	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) タラのマヨ焼き インゲンのわさび和え 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 豚肉の和風カレー炒め 刻み昆布の煮物 煮豆	米飯 すまし汁(湯葉、青ネギ) 鶏肉の山椒味噌焼き こんにゃくの炒め煮 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 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、小松菜) アジの照り焼き ごぼうのサラダ 漬物	米飯 コンソメスープ(ベーコン、玉ねぎ) 鶏肉トマト煮 ほうれん草の炒め物 漬物	米飯 味噌汁(なす、油揚げ) プリ大根 春雨の酢の物 佃煮
	11/21(月)	11/22(火)	11/23(水)	11/24(木)	11/25(金)	11/26(土)	
朝食	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) 鶏つくねの煮物 キャベツの青しそ和え ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁(麩、豆苗) ポイルウインナー 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(茄子、たまねぎ) いわしのつみれ煮 インゲンのくすみ和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、しめじ) 三色信田煮 おかか和え のり佃煮 ヨーグルト	黒糖ロール パンプキンスープ ス克蘭ブルエッグ アスパラのサラダ 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 ショア	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) 納豆 野菜炒め 牛乳
昼食	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(えのき、三つ葉) 豚肉の生姜焼き きのこと野菜の炒め物 スパゲティサラダ フルーチェ	米飯 すまし汁(椎茸、葉大根) 南瓜のコチュジャン炒め 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 鶏肉の唐揚げ じゃが芋とツナの煮物 ブロccoliの和え物 フルーツ(オレンジ)	米飯 コッパア(セリ・コシ) 和風ハンバーグ マカロニグラタン カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	米飯 すまし汁(なると、水菜) 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(りんご缶)	米飯 すまし汁(とろろ、三つ葉) さわらの照り焼き 青梗菜といかのソテー アスパラの胡麻酢和え みかんヨーグルト
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) メバルの香味焼き れんこんの煮物 漬物	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 茄子のんにく炒め 鶏レバーの甘露煮	米飯 味噌汁(オクラ・エリンギ) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め 漬物	米飯 すまし汁(わかめ、みょうが) 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の辛子和え 佃煮	米飯 中華スープ(木耳、青ネギ) 回鍋肉 もやしの和え物 漬物	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 千草焼き 豆腐の含め煮 佃煮
	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)				
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 厚焼き玉子 白菜のしらす和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、ネギ) はんぺんの味噌焼き 小松菜のボン酢和え ふりかけ ショア				
昼食	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) タラの竜田揚げ トマト煮込み野菜 チーズサラダ いちごパフロア	菜飯 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) 鶏肉の香味焼き 春雨炒め 春菊の胡麻和え フルーツ(黄桃缶)	きつねうどん なら饅頭 白和え プリン				
夕食	米飯 すまし汁(麩、キヌサヤ) 豚肉のニラ玉炒め 大根サラダ 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、葉大根) 赤魚のゆずしょうゆ焼き オクラと長芋の和え物 佃煮	米飯 すまし汁(舞茸、青ネギ) さばの味噌煮 金平ごぼう 漬物				