

令和四年度

うな井の日

お品書き

- ・うな井
- ・すまし汁
- ・茄子の帆立あんかけ
- ・菜の花の和え物
- ・マンゴープリン



特別養護老人ホーム

いわね潮の香園

令和四年十月五日

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) 切り昆布の煮物 ほうれん草の梅風味和え たいみそ 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 ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、ニラ) 厚焼き玉子 青梗菜のお浸し のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、絹さや) 納豆 春菊の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、みつば) 焼きさつま揚げ モロヘイヤの和えもの ゆずみそ ジョア	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 ぶりかけ ヨーグルト	
昼食(定食)	三色丼 味噌汁(大根、豆苗) 白滝の坦々風煮 長芋のおかか和え 青りんごゼリー	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 コッパム(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 ピーズサラダ フルーツ(パイン缶)	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(もやし、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 ミートソースパゲティ しらすとレタスのサラダ 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 煮豆	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 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 豚肉の焼肉風炒め ごぼうの味噌煮 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) かに玉 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 ブロッコリーの炒め物 佃煮	
11/7(月)	11/8(火)	11/9(水)	11/10(木)	11/11(金)	11/12(土)	11/13(日)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋、小松菜) いか団子の煮物 れんこんのゴマドレ和え ぶりかけ 牛乳	食パン コンスープ 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、青梗菜) 納豆 金平ごぼう ジョア	米飯 味噌汁(かぶ、キヌサヤ) 大豆五目煮 アスパラの和え物 ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(いんげん、茄子) ス克蘭ブルエッグ ほうれん草の和え物 たいみそ 牛乳	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 ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭、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 ジョア
昼食(定食)	カレーライス キャベツのソテー アスパラサラダ ジョア	米飯 すまし汁(とろろ昆布、豆苗) 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)	米飯 味噌汁(ほうれん草、白菜) 赤魚の粕漬焼き チーズ焼き スモークサーモンのマリネ コーヒーゼリー	ちゃんぽん 餃子 ナムル 牛乳寒天	米飯 中華スープ(人参、青梗菜) 麻婆豆腐 カニシウマイ 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、さつまいも) 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 マンゴープリン
昼食(洋食)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、豆苗) 海老ボールのチリソース煮 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)	米飯 味噌汁(ほうれん草、白菜) 鶏肉のみぞれあんかけ チーズ焼き スモークサーモンのマリネ コーヒーゼリー		米飯 中華スープ(人参、青梗菜) 白身魚のみりん漬焼き カニシウマイ 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) 牛肉の卵とじ 根菜の煮物 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)		
夕食	米飯 すまし汁(あおさ、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 ピーフン炒め 漬物	米飯 すまし汁(鮭、かいわれ) 鶏肉のみぞれあんかけ ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、玉ねぎ) メバルの煮付け さつま揚げとじゃが芋のソテー 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 漬物	米飯 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 牛肉の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、みょうが) さばの磯辺焼き ザーサイ和え 鶏レバー
11/14(月)	11/15(火)	11/16(水)	11/17(木)	11/18(金)	11/19(土)	11/20(日)	
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 卵の花 オクラのおかか和え ぶりかけ 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 ぶりかけ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 玉子ロール 小松菜の和えもの ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、水菜) 納豆 豆腐つみれの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、水菜) 高野豆腐の煮物 シーザーサラダ ぶりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 温泉卵 オクラの煮びたし ジョア
昼食(定食)	米飯 すまし汁(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 すまし汁(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) メバルのハニーマスタード焼き 里芋の煮物 キャベツとツナの和え物 フルーツ(パイン缶)	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 かぼちゃサラダ フルーツ(キウイ)
夕食	米飯 味噌汁(鮭、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) 豚肉の山椒焼き 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 もやしの和え物 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、小松菜) 赤魚のにんにく焼き ごぼうのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 牛肉の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 漬物	米飯 味噌汁(なす、油揚げ) プリ大根 白菜の酢の物 佃煮
11/21(月)	11/22(火)	11/23(水)	11/24(木)	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	
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 ジョア	米飯 味噌汁(鮭、豆苗) ボイルウインナー スナックえんどうのサラダ ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、たまねぎ) 野菜炒め インゲンのくるみ和え ぶりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、しめじ) 肉詰いなり煮 春菊のお浸し のり佃煮 牛乳	食パン パンキンスープ ミートボール アスパラのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、じゃがいも) 海老団子の煮物 めかぶ ぶりかけ ジョア	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) 納豆 魚肉ソーセージの炒め物 牛乳
昼食(定食)	米飯 コッパム(わか・コーン) 和風ハンバーグ 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 味噌汁(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 味噌汁(はんぺん、みつば) 鶏肉の唐揚げ じゃが芋とツナの煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス 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) 鶏肉の照り焼き 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
昼食(洋食)	米飯 コッパム(わか・コーン) さばの香味焼き 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) 鮭の柚子粕漬焼き 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 味噌汁(はんぺん、みつば) さわらのネギ塩焼き じゃが芋とツナの煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ(オレンジ)		米飯 すまし汁(なると、水菜) 回鍋肉 里芋の柚子味噌かけ 白菜の浅漬け フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) さばの香味焼き 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) カレイのムニエル 茄子のコンソメ炒め 漬物	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) 干草焼き 豆腐の詰め煮 佃煮
11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	デイサービスについては第2週と第4週(7日・10日・23日・25日を除く)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。※デイ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。				
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(南瓜、ネギ) 厚焼き玉子 小松菜のポン酢和え ぶりかけ ジョア					
昼食(定食)	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 いちごパバロア	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)					
夕食	米飯 すまし汁(鮭、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) 赤魚のゆずこしょう焼き 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				