

# 紅葉御膳

○ 栗ご飯

○ 鶏の唐揚げ  
きのこみぞれあんかけ

○ スモークサーモンの  
胡麻だれマリネ

○ 秋野菜のチーズ焼き

○ 生姜風味のつみれ汁

○ さつまいものケーキ



特別養護老人ホーム  
令和4年11月9日

矢那梅の香園

# 2022年12月 献立表

		12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	
朝食		米飯 味噌汁(かいわれ、椎茸) さんまみぞれ煮 スナッペンとうの塩昆布和え 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炒め物 ゆかり和え たいみそ ジョア	米飯 バターロール パンキンスープ 玉子ロール 大とアスパラのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋、ネギ) 納豆 ほうれん草とささみの煮浸し 牛乳	
昼食		米飯 すまし汁(かまぼこ、ニラ) 豚肉生姜焼 じゃが芋の炒め煮 菜の花の和え物 フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(玉子豆腐、水菜) タンドリーチキン 茄子ミートソース焼き マカロニサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(麩、豆苗) 白身魚の野菜あんかけ ロールキャベツ ごぼうの胡麻おかつ和え フルーツ(バナナ)	米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ビーフソテー 玉葱の酢の物 フルーツ(洋梨缶)	
夕食		米飯 味噌汁(大根、いんげん) ぎせい豆腐生姜おろしあん 茄子のんにく醤油 煮豆	米飯 味噌汁(さつま芋、キヌサヤ) メバルの山椒焼 もずく酢 佃煮	米飯 すまし汁(オクラ、白菜) 鶏肉の塩にんにく焼き 卵の花 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) さわらの照焼き スナッペンとうの炒め物 煮豆	
		12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	
朝食	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) さつま揚げの煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、ニラ) 三色いなりの煮物 アスパラともやしの青海苔和え 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(麩、水菜) いかボールの中華煮 白菜の柚子風味和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 車麩の卵とじ 小松菜のわさび酢和え のり佃煮 牛乳	米飯 レーズンロール コーンスープ ポトフ風 モロヘイヤのお浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(三つ葉、エリンギ) つみれと大根の煮物 コーンサラダ たいみそ 牛乳
昼食	タンメン シュウマイ 春菊のナムル 牛乳寒天	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) カレイのバター醤油焼き きのこのんにく炒め 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー)	ポークカレー 海老とチーズのサラダ フルーツ(バナナ) 野菜ジュース	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 長いものためき和え 抹茶パバロア	米飯 すまし汁(湯葉・三つ葉) 鶏肉の辛子照り焼き 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(しめじ・南瓜) 豚肉のすき焼き風煮 もやしの炒め物 いんげんのビーンズサラダ フルーツ(みかん缶)
夕食	米飯 味噌汁(三つ葉、南瓜) 太刀魚の梅マヨ焼き ブロッコリーの炒め物 野菜漬物	米飯 すまし汁(あおさ・葉大根) 鶏肉コチュジャン焼き 炒り豆腐 煮豆	米飯 すまし汁(玉子豆腐、三つ葉) フリ大根 ひじきの酢の物 煮豆	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 キャベツの梅風味和え 漬物	米飯 味噌汁(えのき、水菜) さばの塩焼き 里芋の煮物 鶏レバー	米飯 すまし汁(花麩、青ネギ) あじの大葉西京焼き オクラのなめたけ和え 佃煮
		12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	
朝食	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	米飯 味噌汁(わかめ、ネギ) 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(さつま芋、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) はんぺんと野菜の炒め物 春菊の錦糸和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) ポイルウインナー もやしの辛子和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) つみれの煮物 しらすおろし のり佃煮 ジョア
昼食	米飯 中華スープ(えのき、木耳) 赤魚の胡麻焼き キムチ餃子 大根ナムル フルーツ(りんご缶)	親子丼 すまし汁(麩、豆苗) 里芋のみそ田楽 白和え 抹茶ゼリー	チャーハン(〇) 中華スープ(木耳、ほうれん草) 温奴の高菜そぼろあんかけ 白菜の甘酢生姜和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、コーン) あじのパン粉焼き じゃがいもの塩煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(小松菜、なめこ) 鶏肉のコーンマヨ焼き 大豆ボールと野菜の煮物 ツナサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	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 野菜とウインナーの煮物 中華和え フルーツ(杏仁フルーツ)
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 豚肉の香味焼き インゲンの辛子マヨ和え 佃煮	米飯 コンソメスープ(青梗菜、人参) 鮭のクリーム煮 春雨のソテー 煮豆	米飯 味噌汁(麩、青ネギ) ブリの生姜おろしあんかけ ささみオクラ和え 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) 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) 白身魚の粕漬け 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 ごぼうサラダ 漬物
		12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋、キヌサヤ) 納豆 レンコンの煮物 ヨーグルト	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 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、キヌサヤ) はんぺん磯辺焼 切干大根のサラダ ゆずみそ ジョア	ロールパン コンソメスープ(セロリ、えのき) オムレツ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、豆苗) 三色いなりの煮物 スナッペンとうのくるみみそ 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 高野豆腐の煮物 小松菜のわさび和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(さつま芋・ほうれん草) ホイコーロー 青梗菜と帆立の中華煮 春雨のサラダ フルーツカクテル	米飯 コンソメスープ 鮭のオニオンマヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 海草サラダ ピーチゼリー	米飯 野菜スープ 牛肉のスタミナ炒め たらここんにやく カニカマサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(水菜、舞茸) ブリの竜田揚げ 南瓜の煮物 オクラのピリ辛和え フルーツ(オレンジ)	米飯 カラフル野菜入りピラフ 大根と玉子豆腐のスープ ローストチキンのクリスマス仕立て ロールキャベツのカレー風味グラタン 帆立と海老の海鮮サラダ りんごのシブースト	米飯 味噌汁(オクラ、白菜) 豚肉のおろしポン酢炒め きのこのスープ煮 アスパラサラダ フルーツ(パイナップル)
夕食	米飯 すまし汁(エリンギ、水菜) タラのバター醤油焼き じゃが芋のトマト煮 佃煮	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) 肉豆腐 ささみとごぼうの胡麻味噌和え 佃煮	米飯 味噌汁(えのき、菜の花) ホッケの塩麹焼き ひじきサラダ 煮豆	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 麦ごはん 味噌汁(豆腐、葉大根) 白身魚の香味焼き 冷やしとろろ 漬物	米飯 味噌汁(茄子、麩) おでん風煮 レンコンの辛子マヨ和え 煮豆
		12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	
朝食	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) 竹輪の甘辛煮 小松菜のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、玉葱) 厚焼き玉子 しらす和え 梅干 ジョア	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	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 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、水菜) ウインナーソテー スナッペンとうのポン酢和え たいみそ ジョア
昼食	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 春菊の和え物 フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(しめじ、葉大根) クリームシチュー きのこ豆腐の炒め物 茄子の塩麹和え フルーツ(キウイ)	米飯 ビビンバ丼 中華スープ(わかめ・ネギ) 切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ 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 フルーツカクテル 野菜ジュース	年越そば 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の湯葉和え キャラメルプリン
夕食	米飯 コンソメ(キャベツ、コーン) カレイのムニエル カリフラワーのマリネ 漬物	米飯 味噌汁(麩、小松菜) 赤魚の粕漬け焼き きゅうりの酢の物 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐、三つ葉) さわらのネギ焼き 白滝の炒め煮 煮豆	米飯 すまし汁(花麩・舞茸) 豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め 白菜のおかつ煮 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、キヌサヤ) 味噌汁(白菜、かいわれ) タラのコンソメ煮 アスパラの和えもの 佃煮	米飯 味噌汁(白菜、かいわれ) タラのコンソメ煮 金平ごぼう 漬物