

令和四年度

きじ焼き丼の日

お品書き

- ・ きじ焼き丼
- ・ 味噌汁
- ・ 南瓜の
コチユジャン炒め
- ・ 青梗菜の和え物
- ・ フルーツ
ヨーグルト



特別養護老人ホーム

いわね潮の香園

令和四年十一月二十三日

2022年12月 献立表

		12/1(木)		12/2(金)		12/3(土)		12/4(日)	
朝食	<p>デイサービスについては第2週と第4週(5日・7日・24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。</p> 	米飯 味噌汁(かいわれ、人参) さんま蒲焼 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(鮭、わかめ) 納豆 ほうれん草と豚肉の煮浸し ショア	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) 玉子ロール 大根サラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋、みょうが) さつま揚げの煮物 ゆかり和え たいみそ ショア				
昼食(定食)		米飯 すまし汁(かまぼこ、ニラ) 豚肉の粒マスタード炒め 卵の花 菜の花の和え物 フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(豆腐、絹さや) 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 コーヒゼリー	米飯 味噌汁(かまぼこ、豆苗) さわらの野菜あんかけ ロールキャベツ ごぼうの胡麻おかか和え 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(里芋、いんげん) ぎせい豆腐生姜おろしあん チョレギサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(じゃが芋、春菊) メバルの山椒焼 もずく酢 佃煮	米飯 すまし汁(とろろ昆布、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 スナッペンとうの炒め物 漬物				
		12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)	
朝食	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) ちくわの煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭、ニラ) 花五目巻き もやしの青海苔和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、三つ葉) いかボールの煮物 白菜の柚子風味和え ふりかけ ショア	食パン パンキンスープ スクランブルエッグ そら豆サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 納豆 串麩の煮物 ショア	米飯 味噌汁(三つ葉、エリンギ) 高野豆腐の煮物 モロヘイヤのわさび和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(葉大根、じゃが芋) 温泉卵 アスパラのソテー 牛乳		
昼食(定食)	タンメン シウマイ 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 きのこのにんにく炒め 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー)	ボークカレー アスパラのソテー 海老のサラダ 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 冬野菜のくす煮 長いものためぎ和え 抹茶パバロア	米飯 すまし汁(湯葉・ネギ) 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)	米飯 味噌汁(菜の花・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)	米飯 味噌汁(花鮭、みょうが) 白身魚のチーズ焼き さつま芋のレモン煮 塩昆布サラダ ピーチムース		
昼食(洋食)		米飯 味噌汁(あさり、ネギ) 鶏肉コチュジャン焼き きのこのにんにく炒め 南瓜サラダ 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 冬野菜のくす煮 長いものためぎ和え 抹茶パバロア	米飯 すまし汁(湯葉・ネギ) 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(パイン缶)	米飯 味噌汁(菜の花・南瓜) たらの大葉西京焼き 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(かいわれ、南瓜) 太刀魚のマヨ焼き ブロッコリーの炒め物 漬物	米飯 すまし汁(なると・葉大根) 鶏肉コチュジャン焼き 炒り豆腐 漬物	米飯 すまし汁(オクラ、水菜) ブリ大根 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、わかめ) さばの塩焼き 里芋の煮物 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) たらの大葉西京焼き オクラのなめたけ和え 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、オクラ) 肉じゃが 小松菜の和え物 漬物		
		12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)	12/18(日)	
朝食	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) ポイルウインナー ブロッコリーの辛子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、ネギ) 焼きさつま揚げ ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋、かいわれ) はんぺんの煮物 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、葉大根) 厚揚げの煮物 春菊の錦糸和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(白菜、オクラ) 納豆 かぶと鶏肉の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) 炒り豆腐 しらすおろし のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋、みょうが) 鶏つくねの煮物 白菜の梅和え ふりかけ 牛乳		
昼食(定食)	米飯 中華スープ(えのき、青梗菜) 赤魚の胡麻焼き キムチ餃子 中華サラダ フルーツ(りんご缶)	親子丼 すまし汁(鮭、豆苗) 里芋のみそ田楽 白和え 抹茶ゼリー	チャーハン 中華スープ(玉ねぎ、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、絹さや) さわらのパン粉焼き 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) 白身魚の粕漬け 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・ニラ) 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)	米飯 すまし汁(あおさ、豆苗) 鶏肉のネギ塩焼き 厚揚げと茄子のみそ煮 春菊の柚子胡椒和え チョコパバロア		
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 豚肉の香味焼き インゲンのマヨ和え 佃煮	米飯 コンソメスープ(人参、コーン) 鮭のクリームソースかけ 春雨のソテー 漬物	米飯 味噌汁(鮭、青ネギ) ブリのおろし煮 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 鶏しバー	米飯 味噌汁(菜の花、みょうが) 鶏肉のコーンマヨ焼き ポークビーンズ 漬物	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	米飯 味噌汁(舞茸、ほうれん草) たらのさらさ蒸し カリフラワーサラダ 漬物		
		12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)	12/25(日)	
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) 大豆五目煮 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) ミートボール 切干大根のサラダ ゆずみそ ショア	食パン ポタージュスープ オムレツ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、オクラ) 肉詰めいなりの煮物 スナッペンとうのくるみみそ和え 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 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) ビーフ炒め 茄子の生姜和え たいみそ ヨーグルト		
昼食(定食)	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(フルーツカクテル缶)	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 たらここんにゃく 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 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(パイン缶)	カラフルピラフ 卵スープ ロールキャベツのカレー風味グラタン イタリアンサラダ ケーキ	米飯 すまし汁(とろろ昆布、水菜) ハンバーグトマトソースかけ ほうれん草ソテー ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶)		
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(さつま芋・ほうれん草) 赤魚の磯焼き 青梗菜と帆立の中華煮 春雨のサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 コンソメスープ 肉豆腐 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 ホッケの塩麹焼き たらここんにゃく カニカマサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(水菜、舞茸) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 オクラのピリ辛和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(オクラ、白菜) 白身魚の香味焼き きのこのスープ煮 アスパラサラダ フルーツ(パイン缶)				
夕食	米飯 すまし汁(エリンギ、水菜) 赤魚の磯焼き じゃが芋のトマト煮 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) 肉豆腐 ブロッコリーの胡麻味噌和え 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) 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 漬物	米飯 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、鮭) おでん風煮 たけのこの辛子マヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(里芋、ニラ) アジの南蛮漬け もやしナムル 佃煮		
		12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)		
朝食	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) 竹輪の煮物 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) 温泉卵 もやしと豚肉のソテー ショア	米飯 味噌汁(大根、豆苗) 車麩の煮物 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(なめこ、小松菜) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(インゲン、玉葱) ミネストローネ もやしのサラダ ふりかけ 牛乳			
昼食(定食)	米飯 すまし汁(青ネギ、あおさ) カレイのムニエル 筑前煮 春菊の和え物 フルーツ(マンゴー)	米飯 クリームシチュー きのこ豆腐の炒め物 茄子のさっぱり和え フルーツ(キウイ)	米飯 ピピンパワ 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	米飯 ポークカレーライス かぶの洋風煮 野菜マリネ フルーツカクテル	年越そば 厚揚げの香味味噌炒め ほうれん草の湯葉和え キャラメルプリン			
夕食	米飯 コッパブ(キャベツ、コーン) 豚肉と野菜のチゲ煮風 カリフラワーのマリネ 漬物	米飯 味噌汁(鮭、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 あみ佃煮	米飯 すまし汁(花鮭・舞茸) 豚肉とえびのオイスターソース炒め 白菜のおかか煮 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、キヌサヤ) 鱈の塩焼 アスパラの和えもの 漬物	米飯 味噌汁(白菜、かいわれ) たらたるとの焼 金平ごぼう 漬物			