

敬老の日お祝い御膳

- 紅白漬け丼（まぐろ、鯛）
- カラスカレイの西京焼き
- もずくと蟹の酢の物
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮
- 生麩と柚子のお吸い物
- モンブラン



特別養護老人ホーム
令和5年9月19日

矢那梅の香園

2023年10月 献立表

		10/1(日)						
朝食								米飯 味噌汁(里芋、水菜) 厚焼き玉子 オクラの和え物 梅びしお ジョア
昼食								米飯 コンソメスープ(マッシュルーム・セロリ) タラのバター醤油焼き きのこクリームパスタ フルーツ(黄桃缶)
夕食								米飯 中華スープ(わかめ、豆苗) ホイコーロー 茄子の生姜和え 佃煮
		10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)
朝食	米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) いわしの生姜煮 青梗菜のおかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) 野菜と車麩の煮物 ほうれん草のしらす和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、水菜) 海老団子の中華煮 いんげんのピーナツ和え ふりかけ ジョア	ロールパン コンソメスープ(小松菜、人参) 魚肉ソーセージ炒め 白菜のマリネ 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ、たまねぎ) 温泉玉子 ごぼうと大豆の煮物 たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、かぶ) 納豆 豆乳つみれ煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花、なめこ) かんぱちハンバーグ 白菜のカニカマ和え ゆずみそ ジョア	
昼食	米飯 かぼちゃポタージュ えびカツ ミートボールのトマト煮 ブロッコリーサラダ	米飯 すまし汁(しいたけ、葉大根) さわらの塩焼き 豆腐の甘辛炒め プリン	チャーハン 中華スープ(春雨、木耳) 焼き餃子 竹輪のたくあん和え フルーチェ	菊花 栗ごはん さつま芋のすり流し 白身魚の揚げ出し 柚美餡 茄子のどんがめ煮 柿の白和え かぼちゃのタルト	米飯 味噌汁(キャベツ、しいたけ) 照り焼きハンバーグ ほうれん草のにんにく炒め 南瓜サラダ	米飯 すまし汁(麩、かいわれ) 豚肉ときのこの味噌炒め 茄子のかにあんかけ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(大根、かいわれ) 牛肉と野菜のピビンバ炒め カリフラワーサラダ 抹茶パナコ	
夕食	米飯 味噌汁(じゃがいも、青ネギ) 干草焼き 切り昆布の煮物 煮豆	米飯 すまし汁(なす、ネギ) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の塩煮 漬物	米飯 すまし汁(あさり、わかめ) 赤魚の胡麻焼き スナッペンえんどうのソテー 鶏レバー	米飯 すまし汁(椎茸、絹さや) 厚揚げと野菜のそぼろあん じゃが芋のカレー炒め 漬物	米飯 中華スープ(ベーコン、木耳) 白身魚のバターポン酢焼き ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) プリ大根 インゲンの炒め物 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、わかめ) さわらのにんにく醤油焼き 小松菜の和風和え 漬物	
		10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/15(日)
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) がんもの煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳	黒糖ロール コンソメスープ(ほうれん草、ハム) オムレツ 大根サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、しめじ) 納豆 菜の花の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(かいわれ、麩) いわしつみれの煮物 春菊のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) ひじき煮 いんげんのわさび和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも、人参) はんぺんチーズ焼き カリフラワーのサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱、えのき) ビーフン炒め 小松菜の和え物 ゆずみそ ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(玉子豆腐・絹さや) さばの味噌煮 ブロッコリーとウインナーの煮物 フルーツ(みかん缶)	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き 春菊の胡麻和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(あおさ、三つ葉) 鶏肉のから揚げ 白滝のチャブチェ風 白菜のゆず和え	ハヤシライス 秋野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) ジョア	米飯 中華スープ(卵、ねぎ) 鶏肉の酢豚風炒め シュウマイ ナムル	米飯 すまし汁(しめじ、菜の花) 豚肉生姜焼 厚揚げと茄子の炒め物 マスカットゼリー	米飯 すまし汁(わかめ、麩) 鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ いちごプリン	
夕食	米飯 味噌汁(もやし、ニラ) 鶏肉の梅香焼き レンコンの柚子胡椒炒め 煮豆	米飯 味噌汁(オクラ、水菜) タラの七味マヨ焼き 里芋の煮ころがし 漬物	米飯 すまし汁(ニラ、椎茸) メバルのちゃんちゃん焼き 温奴のきのこあんかけ 佃煮	米飯 味噌汁(里芋、豆苗) ぶりの照り焼き ほうれん草ソテー 漬物	米飯 すまし汁(豆腐、青ネギ) 白身魚のタルタル焼き インゲンの粒マスタード和え 漬物	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) 赤魚の塩麹焼き 切干大根の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) さわらのさらさ蒸し 里芋の含め煮 鶏レバー	
		10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/22(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、ほうれん草) 厚焼き玉子 めかぶ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) さつま揚げの煮物 玉ねぎとわかめのわさび風味和え 梅びしお 牛乳	レーズンロール コーンスープ ミートボール カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(あおさ、ネギ) 野菜とウインナーのソテー レンコンの梅酢和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、春菊) 厚揚げの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも、豆苗) 豆腐ハンバーグ 白菜の胡麻和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、青ねぎ) 切り昆布の煮物 なめたけ和え たいみそ ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、しめじ) 豚肉と野菜の和風カレー炒め 青梗菜の煮浸し フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 中華スープ(なると・かいわれ) 麻婆豆腐 金平ごぼう 茄子の生姜和え	三色丼 味噌汁(エリンギ、大根葉) さつま芋のレモン煮 オクラの塩昆布和え	米飯 味噌汁(南瓜、しめじ) 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのおかか和え プリン	米飯 コンソメスープ(ベーコン・コーン) クリームシチュー(非常食) レタスサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) さばの塩焼き 車麩の卵とじ ごぼうサラダ	米飯 すまし汁(豆腐、水菜) 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のきのこあんかけ 海藻サラダ	
夕食	米飯 味噌汁(インゲン、人参) カレイのおろし煮 もやしと胡麻の和え物 漬物	米飯 すまし汁(卵豆腐、水菜) 白身魚の山椒焼き 南瓜の煮物 漬物	菜飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) おでん風煮 うの花炒め 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ、水菜) 豚肉と冬瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	米飯 味噌汁(もやし、青梗菜) タラのネギだれ焼き 大根の和え物 煮豆	米飯 中華スープ(にら、きくらげ) 豚肉の細切り炒め 春雨の中華和え 漬物	米飯 味噌汁(大根、大根葉) アジの南蛮漬け 里芋とこんにゃくの炒め煮 佃煮	
		10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも、えのき) 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の辛し和え ふりかけ 牛乳	食パン かぼちゃポタージュ ベーコンと野菜のソテー もやしサラダ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、ほうれん草) かんぱちハンバーグ 春菊の胡麻和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐、水菜) 納豆 魚肉ソーセージソテー ジョア	米飯 味噌汁(冬瓜、いんげん) いわしの生姜煮 オクラの柚子和え ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(とろろ昆布、豆苗) 卵みそ ほうれん草のお浸し のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) いわしつみれと根菜の煮物 白菜の梅風味和え ふりかけ 牛乳	
昼食	鶏なめこそば マカロニソテー 小松菜の生姜和え あんみつ	米飯 中華風コンソメスープ 八宝菜 茄子のスタミナ炒め フルーツ(オレンジ)	カレーライス グリーンサラダ ヤクルト フルーツ(洋梨缶)	牛丼 味噌汁(あおさ、茗荷) ビーフンソテー 青りんごゼリー	きのこご飯 すまし汁(なると、かいわれ) カレイの煮つけ ジャガイモの海苔塩炒め 胡瓜とわかめの酢味噌和え	米飯 すまし汁(椎茸、葉大根) 味噌煮込み肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(豆腐、葉大根) 豚肉ときのこの卵とじ ささみの紅葉和え いちごゼリー	
夕食	米飯 すまし汁(しめじ、サヤ) 赤魚の蒲焼風 南瓜の甘煮 煮豆	米飯 味噌汁(花麩、キヌサヤ) あんかけぎせい豆腐 いんげんの和え物 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) タラのトマトソースかけ きのこのバター醤油ソテー 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) さわらの照焼き もやしの和え物 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、絹さや) 豆腐おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ 鶏レバー	米飯 味噌汁(しめじ、オクラ) 白身魚の香味焼き スナッペンえんどうのマヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、さつまいも) 鶏肉と野菜のキムチ炒め 漬物	
		10/30(月)	10/31(火)					
朝食	ロールパン コンソメスープ(玉葱、しめじ) ポイルウインナー 青菜のサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(人参、白菜) 納豆 えび団子の煮物 牛乳						
昼食	米飯 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 豚肉のマスタード炒め しらたきの坦々風煮 ツナサラダ	米飯 コーンスープ デミグラスハンバーグ マカロニグラタン フルーツ(みかん缶)						
夕食	米飯 味噌汁(ニラ、麩) 豆腐のきのこあんかけ れんこんの和え物 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、えのき) 赤魚の山椒焼き 冬瓜の中華煮 漬物						