

秋の味覚御膳



○菊花栗御飯

○白身魚の揚げ出し
柚子風味（美味餡）

○茄子のどんがめ煮

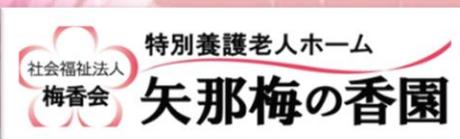
○柿の白和え

○さつまいものすり流し
牛乳と豆乳で整えた温かいスープ

○ケーキ

特別養護老人ホーム
令和5年10月5日

矢那梅の香園



2023年11月 献立表



		11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)	11/4(土)	11/5(日)	
朝食		米飯 味噌汁(絹サヤ、なめこ) 焼きさつま揚げ 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 のり佃煮 牛乳	米飯 すまし汁(玉子豆腐、えのき) がんもの煮物 青梗菜のお浸し たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) いわしの生姜煮 オクラの和えもの ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) いか団子の甘辛煮 ほうれん草のピーナツ和え 梅びしお 牛乳	
昼食		米飯 味噌汁(しめじ、水菜) 鶏肉の塩麹焼き 揚げ茄子のあんかけ フルーツ(みかん缶)	米飯 コーンスープ はんぺんのチーズサンドフライ ビーンズサラダ 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 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(大根、大根葉) 鶏肉と冬瓜の煮物 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) 豚肉のすき焼き風煮 しらすとキャベツのサラダ フルーツカクテル	
夕食		米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) さわらの生姜煮 キャベツの辛子マヨ和え 煮豆	米飯 すまし汁(花魁、かいわれ) 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 佃煮	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、長葱) ぶりの照り焼き キャベツ炒め 佃煮	
		11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋、小松菜) 炒り豆腐 れんこんのゴママヨ和え ゆずみそ ヨーグルト	レーズンロール ポタージュ オムレツ アスパラのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 納豆 大根の金平風炒め ジョア	米飯 すまし汁(卵豆腐、絹サヤ) 大豆と野菜の炒り煮 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(かいわれ、はんぺん) みそ炒り卵 ほうれん草のごま和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(わかめ、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、小松菜) 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	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶) ジョア	米飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) 豚肉生姜焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ(黄桃缶)	吹き寄せご飯 魚そうめん 鮭けんちん焼き 紅葉茶碗蒸し(鼈甲あん) ブラマンジェ	ちゃんぽん 餃子 ナムル カルビスゼリー	米飯 味噌汁(なめこ、豆腐) 和風ハンバーグ 青梗菜のツナ炒め マンゴープリン	米飯 すまし汁(椎茸、大根) さわらの胡麻味噌焼き 冬瓜の煮物 南瓜サラダ	米飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え フルーツ(りんご缶)
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、三つ葉) カレーのおろし煮 モヤシの和え物 漬物	米飯 中華スープ(もやし、にら) 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(小町麩、絹サヤ) 鶏肉の粕漬焼き ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) 白身魚のみりん漬焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 佃煮	米飯 味噌汁(えのき、菜の花) アジの梅おかか焼き 南瓜の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 豚肉の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 漬物	米飯 すまし汁(あさり、ネギ) さばの磯辺焼き カリフラワーサラダ 鶏レバー甘露煮
		11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	
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(菜の花、長葱) 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(しめじ・青梗菜) いわしの生姜煮 春菊の梅和え たいみそ ヨーグルト	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 さつまいもとさつま揚げの煮物 牛乳	食パン パンキンスープ プレーンオムレツ シーザーサラダ ジョア	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 コッパブ(キャベツ、えのき) フライ盛り合わせ けんちん炒め カラフルサラダ	米飯 すまし汁(豆腐、椎茸) カレーの煮付け 酢味噌和え あんみつ	天津丼 中華スープ(春雨、葉大根) ザーサイの和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とエビの香ばし炒め フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(南瓜、玉ねぎ) 豚肉塩だれ炒め 金平ごぼう 茄子の生姜醤油かけ	米飯 すまし汁(卵豆腐、豆苗) 白身魚の香味焼き きこの胡麻和え フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(エリンギ、チンゲン菜) 豚肉の細切り炒め ブロッコリーのスープ煮 フルーツ(キウイ)
夕食	米飯 味噌汁(里芋、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(人参、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(とろろ昆布、かいわれ) 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(玉子、ネギ) 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) あじの梅香焼き 海藻サラダ 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、葉大根) プリ大根 春雨の酢の物 佃煮
		11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	
朝食	米飯 味噌汁(絹サヤ、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(小町麩、水菜) ポイルウイナー スナッペンどうのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ) いわしのつみれ煮 インゲンのくるみ和え 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	食パン コンソメスープ(セロリ・カリフラワー) ス克蘭ブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(春菊、えのき) 海老団子の煮物 めかぶ ふりかけ ジョア	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 ごぼうのサラダ メロンゼリー	米飯 すまし汁(豆腐、豆苗) カツ煮 きのこと野菜の炒め物 フルーツ(オレンジ)	きじ焼井 すまし汁(椎茸、ほうれん草) 温奴 野菜あんかけ 青梗菜の和え物	米飯 すまし汁(卵、青ネギ) 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮物 スパゲティサラダ	米飯 パンキンスープ 豚肉のピカタ マカロニグラタン ぶどうゼリー	米飯 すまし汁(湯葉、水菜) さわらの照り焼き 里芋の柚子味噌かけ 白菜の浅漬け	米飯 中華スープ(木耳、竹輪) 回鍋肉 もやしの和え物 みかんヨーグルト
夕食	米飯 味噌汁(人参、ほうれん草) カレーの柚子粕漬焼き れんこんの煮物 漬物	米飯 味噌汁(アサリ、青ネギ) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 小松菜の和え物 煮豆	米飯 味噌汁(わかめ、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 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の辛子和え 漬物	米飯 すまし汁(とろろ、青ネギ) 豚肉と野菜の旨煮 青梗菜といかのソテー 漬物	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 赤魚の煮付け 豆腐の含め煮 佃煮
		11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)		
朝食	米飯 味噌汁(チンゲン菜、ネギ) がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) さんまみぞれ煮 スナッペンどうの塩昆布和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) はんぺんのチーズ焼き 小松菜のポン酢和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(かいわれ、椎茸) 厚焼き玉子 しらす和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(セロリ・カリフラワー) ス克蘭ブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳		
昼食	米飯 味噌汁(エリンギ、油揚げ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 春菊の胡麻和え マロンパバロア	菜飯 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) 鶏肉の香味焼き 高野豆腐の含め煮 チーズサラダ	きつねうどん 春巻き 白和え プリン	米飯 すまし汁(卵、ニラ) 豚肉生姜焼 春雨炒め フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) ぎせい豆腐生姜おろしあん 茄子のんにく醤油 煮豆		
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、キヌサヤ) 千草焼き 白菜の和え物 漬物	米飯 すまし汁(花魁、青ネギ) 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(水菜、えのき) さばの味噌煮 じゃが芋の甘辛煮 漬物	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) ぎせい豆腐生姜おろしあん 茄子のんにく醤油 煮豆			