

紅葉御膳

○吹き寄せ御飯
(紅葉をイメージした御飯)

○秋鮭のけんちん焼き風

○紅葉茶碗蒸し(鼈甲餡)

○柿なます

○魚そうめん

○ブラマンジェ



特別養護老人ホーム
令和5年11月7日

矢那梅の香園



2023年12月 献立表

		12/1(金)		12/2(土)		12/3(日)		
朝食		食パン	パンキンスープ	ポイルウインナー	大根サラダ	ジョア	米飯 味噌汁 (厚揚げ、インゲン) 野菜とソーセージの炒め物 ゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (里芋、ネギ) 納豆 ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し 牛乳
昼食		赤飯 味噌汁 (麩、豆苗) さばの塩焼き ごぼうの胡麻おかか和え フルーツ (洋梨缶)	米飯 すまし汁 (とろろ昆布、葉大根) 白身魚の野菜あんかけ 冬野菜の煮物 マスカットゼリー	米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ビーフソテー フルーツ (バナナ)				
夕食		米飯 すまし汁 (オクラ、かぶ) 鶏肉のレモンパジル焼き 卵の花 漬物	米飯 味噌汁 (玉葱、椎茸) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め カリフラワーの梅風味和え 漬物	米飯 すまし汁 (はんぺん、かいわれ) さわらの照焼き スナップえんどうの炒め物 煮豆				
		12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)
朝食	米飯 味噌汁 (麩、青ネギ) さつまいもの煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (えのき、ニラ) 三色いなりの煮物 もやしの青海苔和え ゆずみそ 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	レーズンロール コーンスープ ウインナーのコンソメ煮 ポテトサラダ ジョア	米飯 味噌汁 (冬瓜、豆苗) 温泉卵 小松菜のわさび酢和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 (ほうれん草、椎茸) つみれと大根の煮物 コーンサラダ たいみそ ジョア	食パン ポタージュ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 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) 赤魚の和風ムニエル 南瓜サラダ フルーツ (カクテル缶)	ポークカレー チーズサラダ フルーツ (みかん缶) ヤクルト	米飯 すまし汁 (玉子豆腐、長葱) 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	米飯 味噌汁 (えのき、水菜) 鶏肉の辛子照り焼き ほうれん草のキッシュ風 カリフラワーと人参のピクルス	米飯 味噌汁 (しめじ・南瓜) 豚肉のすき焼き風煮 いんげんのピーズサラダ フルーツ (マンゴー缶)	米飯 すまし汁 (とろろ昆布、水菜) 白身魚のトマトチーズ焼き さつまいものレモン煮 塩昆布サラダ	
夕食	米飯 味噌汁 (油揚げ、じゃが芋) 白身魚の梅マヨ焼き ブロッコリーの炒め物 漬物	米飯 すまし汁 (とろろ昆布・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) ブリ大根 ひじきの酢の物 煮豆	米飯 味噌汁 (さつまいも、キヌサヤ) 白身魚のネギ焼き もずく酢 佃煮	米飯 すまし汁 (花麩、かいわれ) あじの大葉西京焼き 里芋の煮物 鶏レバー	米飯 すまし汁 (はんぺん、青ネギ) サバの山椒焼 オクラのなめたけ和え 佃煮	米飯 味噌汁 (油揚げ、サヤ) 豚肉の香味焼き 小松菜の炒め物 煮豆	
		12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)
朝食	米飯 味噌汁 (モヤシ、大根葉) 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) 車麩の旨煮 ほうれん草のゆず和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 (さつまいも、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 ジョア	米飯 味噌汁 (小松菜、しめじ) 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 ゆずみそ ヨーグルト	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	米飯 味噌汁 (葉大根、なめこ) いわしの生姜煮 白菜の梅和え たいみそ 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁 (里芋・油揚げ) 白身魚のフライ ひじき煮 フルーツ (白桃缶)	米飯 すまし汁 (麩、豆苗) 親子煮 里芋のみそ田楽 フルーツ (洋梨缶)	中華丼 (非常食) コーンスープ 白菜の甘酢生姜和え 抹茶ゼリー	米飯 中華スープ (えのき、わかめ) 赤魚のピリ辛中華ソース にら饅頭 大根ナムル	米飯 味噌汁 (春菊、なめこ) 鶏肉のたらこマヨ焼き 大豆ボールと野菜の煮物 ツナサラダ	米飯 中華スープ (なると・かいわれ) 豚肉カレー炒め 野菜とウインナーの煮物 フルーツ (杏仁フルーツ)	米飯 すまし汁 (絹サヤ、わかめ) 鶏肉のネギ塩焼き 厚揚げと茄子のみそ煮 バナナババロア	
夕食	わかめ御飯 すまし汁 (アサリ、葉大根) 肉じゃが インゲンの辛子マヨ和え 漬物	米飯 コンソメスープ (青梗菜、玉葱) タラのムニエル クリームソース 春雨のソテー 佃煮	米飯 味噌汁 (麩、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 じゃがいもの塩煮 鶏レバー	米飯 味噌汁 (大根、葉大根) 白身魚の袖庵焼き ポークピーズ 佃煮	米飯 味噌汁 (しめじ、玉葱) メバルの粕漬焼き ごぼうサラダ 漬物	米飯 味噌汁 (えのき、ほうれん草) 赤魚のさらさ蒸し 大根の煮物 漬物	
		12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)
朝食	米飯 味噌汁 (里芋、葉大根) 納豆 レンコンの煮物 ジョア	ロールパン コンソメスープ (えのき、エリンギ) オムレツ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (じゃが芋、玉葱) はんぺん磯辺焼 切干大根のサラダ ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁 (さつまいも、インゲン) 温泉卵 もやしの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 (椎茸、豆苗) 肉団子甘辛煮 スナップエンドウのくのみ和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 (わかめ、長葱) 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) 魚肉ソーセージ炒め 菜の花のお浸し たいみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁 (さつまいも・青ネギ) ホイコーロー 春雨のサラダ フルーツ (フルーツカクテル缶)	米飯 コーンスープ タラのオニオンマヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 海藻サラダ	米飯 和風スープ 鶏の唐揚げ カニカマサラダ フルーツ (オレンジ)	米飯 すまし汁 (椎茸、花麩) サバの香味焼き ごぼうの胡麻味噌和え フルーツ (マンゴー)	米飯 味噌汁 (茄子、しめじ) 豚肉とニラもやし炒め 南瓜の煮物 オクラのピリ辛和え	米飯 味噌汁 (かき玉汁 (卵・ほうれん草)) ブリの竜田揚げおろしソース きのこのスープ煮 フルーツ (パイナップル)	米飯 味噌汁 (絹サヤ、わかめ) 鶏肉のネギ塩焼き 厚揚げと茄子のみそ煮 バナナババロア	
夕食	米飯 すまし汁 (エリンギ、水菜) 白身魚のバター醤油焼き 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 レンコンの辛子マヨ和え 佃煮	米飯 味噌汁 (えのき、菜の花) ホッケの塩麹焼き 根菜の甘辛煮 煮豆	ゆかり御飯 味噌汁 (冬瓜、葉大根) おでん風煮 ひじきサラダ 煮豆	麦ごはん すまし汁 (なると、あおさ) あじのパン粉焼き 冷やしとろろ 佃煮	米飯 味噌汁 (じゃが芋、油揚げ) 豚肉と野菜のチゲ煮風 キャベツサラダ 漬物	米飯 味噌汁 (里芋、ニラ) 白身魚の南蛮漬け もやしナムル 佃煮	
		12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)
朝食	米飯 味噌汁 (いんげん、玉葱) 竹輪の甘辛煮 小松菜のピーナツ和え ゆずみそ 牛乳	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 (白菜、豆苗) つみれの煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 (なめこ、春菊) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト	食パン コーンスープ ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 (油揚げ、里芋) 玉子ロール スナップえんどうのポン酢和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁 (南瓜、水菜) ウインナーソテー しらす和え 梅びしお ジョア	
昼食	海鮮バエリア ミネストローネ ローストチキンのクリスマス仕立て サーモンとブロッコリーのグラタン 鯛とみかんのカルパッチョ クリスマスケーキ	米飯 中華スープ (きのこ、水菜) 豚肉生姜焼 春雨炒め フルーツ (黄桃缶)	ピビンパ丼 玉子スープ (玉子・ネギ) 切り昆布の煮物 カリフラワーサラダ 青りんごゼリー	米飯 わかめスープ (わかめ、もやし) かつ煮 スナップピースの炒め物 大根サラダ	ポークカレーライス カリフラワーのマリネ フルーツカクテル ヤクルト	米飯 すまし汁 (かまぼこ、キヌサヤ) 鯖の塩焼 ふろふき大根 フルーツ (キウイ)	年越そば 厚揚げの甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ (黄桃缶)	
夕食	米飯 味噌汁 (麩、小松菜) 赤魚の粕漬焼き きゅうりの酢の物 煮豆	米飯 味噌汁 (冬瓜、葉大根) ぎせい豆腐生姜おろしあん 茄子のにんにく醤油 漬物	米飯 すまし汁 (はんぺん、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・えのき) 豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め ほうれん草のおかか煮 漬物	米飯 味噌汁 (玉葱、水菜) カレイのおろし煮 白菜のドレッシング和え 佃煮	米飯 きのこスープ チキンソテークリームソース ごぼうサラダ 煮豆	米飯 味噌汁 (白菜、かいわれ) タラのコンソメソース焼き レンコンの炒め煮 漬物	