

# 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<br>味噌汁 (厚揚げ、インゲン)<br>野菜とソーセージの炒め物<br>ゆかり和え<br>たいみそ<br>ヨーグルト           | 米飯<br>味噌汁 (里芋、ネギ)<br>納豆<br>ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し<br>牛乳 |
| 昼食 |   | 赤飯<br>味噌汁 (麩、豆苗)<br>さばの塩焼き<br>ごぼうの胡麻おかか和え<br>フルーツ (洋梨缶)    | 米飯<br>すまし汁 (とろろ昆布、葉大根)<br>白身魚の野菜あんかけ<br>冬野菜の煮物<br>マスカットゼリー     | 米飯<br>わかめスープ<br>麻婆豆腐<br>ビーフソテー<br>フルーツ (バナナ)                    |  |  |  |  |
| 夕食 |   | 米飯<br>すまし汁 (オクラ、かぶ)<br>鶏肉のレモンバジル焼き<br>卵の花<br>漬物            | 米飯<br>味噌汁 (玉葱、椎茸)<br>豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>カリフラワーの梅風味和え<br>漬物    | 米飯<br>すまし汁 (はんぺん、かいわれ)<br>さわらの照焼き<br>スナップえんどうの炒め物<br>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<br>味噌汁 (麩、青ネギ)<br>さつまいもの煮物<br>青梗菜の和え物<br>ふりかけ<br>ヨーグルト                             | 米飯<br>味噌汁 (えのき、ニラ)<br>三色いなりの煮物<br>もやしの青海苔和え<br>ゆずみそ<br>ジョア | 米飯<br>味噌汁 (麩、水菜)<br>いかボールの中華煮<br>白菜の柚子風味和え<br>ふりかけ<br>ヨーグルト    | レーズンロール<br>コーンスープ<br>ウインナーのコンソメ煮<br>ポテトサラダ<br>ジョア               | 米飯<br>味噌汁 (冬瓜、豆苗)<br>温泉卵<br>小松菜のわさび酢和え<br>のり佃煮<br>牛乳             | 米飯<br>味噌汁 (ほうれん草、椎茸)<br>つみれと大根の煮物<br>コーンサラダ<br>たいみそ<br>ジョア         | 食パン<br>ポタージュ<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>牛乳                             |  |
| 昼食 | タンメン<br>シュウマイ<br>春菊のナムル<br>牛乳寒天   | 米飯<br>味噌汁 (あさり、ネギ)<br>赤魚の和風ムニエル<br>南瓜サラダ<br>フルーツ (カクテル缶)   | ポークカレー<br>チーズサラダ<br>フルーツ (みかん缶)<br>ヤクルト                        | 米飯<br>すまし汁 (玉子豆腐、長葱)<br>タンドリーチキン<br>茄子ミートソース焼き<br>マカロニサラダ       | 米飯<br>味噌汁 (えのき、水菜)<br>鶏肉の辛子照り焼き<br>ほうれん草のキッシュ風<br>カリフラワーと人参のピクルス | 米飯<br>味噌汁 (しめじ・南瓜)<br>豚肉のすき焼き風煮<br>いんげんのピーズサラダ<br>フルーツ (マンゴー缶)     | 米飯<br>すまし汁 (とろろ昆布、水菜)<br>白身魚のトマトチーズ焼き<br>さつまいものレモン煮<br>塩昆布サラダ            |  |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁 (油揚げ、じゃが芋)<br>白身魚の梅マヨ焼き<br>ブロッコリーの炒め物<br>漬物                                 | 米飯<br>すまし汁 (とろろ昆布・葉大根)<br>鶏肉コチュジャン焼き<br>炒り豆腐<br>煮豆         | 米飯<br>すまし汁 (玉子豆腐、三つ葉)<br>ブリ大根<br>ひじきの酢の物<br>煮豆                 | 米飯<br>味噌汁 (さつまいも、キヌサヤ)<br>白身魚のネギ焼き<br>もずく酢<br>佃煮                | 米飯<br>すまし汁 (花麩、かいわれ)<br>あじの大葉西京焼き<br>里芋の煮物<br>鶏レバー               | 米飯<br>すまし汁 (はんぺん、青ネギ)<br>サバの山椒焼<br>オクラのなめたけ和え<br>佃煮                | 米飯<br>味噌汁 (油揚げ、サヤ)<br>豚肉の香味焼き<br>小松菜の炒め物<br>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<br>味噌汁 (モヤシ、大根葉)<br>納豆<br>ブロッコリーと鶏肉の炒め物<br>ヨーグルト                                   | 米飯<br>味噌汁 (わかめ、ネギ)<br>車麩の旨煮<br>ほうれん草のゆず和え<br>ふりかけ<br>牛乳    | 米飯<br>味噌汁 (さつまいも、かいわれ)<br>海老団子煮物<br>カリフラワーの和風和え<br>たいみそ<br>ジョア | 米飯<br>味噌汁 (小松菜、しめじ)<br>はんぺんと野菜の炒め物<br>春菊の錦糸和え<br>ふりかけ<br>牛乳     | 米飯<br>味噌汁 (白菜、油揚げ)<br>ポイルウインナー<br>もやしの辛子和え<br>ゆずみそ<br>ヨーグルト      | 米飯<br>味噌汁 (あさり、ネギ)<br>つみれの煮物<br>しらすおろし<br>のり佃煮<br>ジョア              | 米飯<br>味噌汁 (葉大根、なめこ)<br>いわしの生姜煮<br>白菜の梅和え<br>たいみそ<br>牛乳                   |  |
| 昼食 | 米飯<br>味噌汁 (里芋・油揚げ)<br>白身魚のフライ<br>ひじき煮<br>フルーツ (白桃缶)                                   | 米飯<br>すまし汁 (麩、豆苗)<br>親子煮<br>里芋のみそ田楽<br>フルーツ (洋梨缶)          | 中華丼 (非常食)<br>コーンスープ<br>白菜の甘酢生姜和え<br>抹茶ゼリー                      | 米飯<br>中華スープ (えのき、わかめ)<br>赤魚のピリ辛中華ソース<br>にら饅頭<br>大根ナムル           | 米飯<br>味噌汁 (春菊、なめこ)<br>鶏肉のたらこマヨ焼き<br>大豆ボールと野菜の煮物<br>ツナサラダ         | 米飯<br>中華スープ (なると・かいわれ)<br>豚肉カレー炒め<br>野菜とウインナーの煮物<br>フルーツ (杏仁フルーツ)  | 米飯<br>すまし汁 (絹サヤ、わかめ)<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>厚揚げと茄子のみそ煮<br>バナナババロア                |  |
| 夕食 | わかめ御飯<br>すまし汁 (アサリ、葉大根)<br>肉じゃが<br>インゲンの辛子マヨ和え<br>漬物                                  | 米飯<br>コンソメスープ (青梗菜、玉葱)<br>タラのムニエル クリームソース<br>春雨のソテー<br>佃煮  | 米飯<br>味噌汁 (麩、青ネギ)<br>ブリのおろし煮<br>ささみオクラ和え<br>煮豆                 | 米飯<br>すまし汁 (かまぼこ、水菜)<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>じゃがいもの塩煮<br>鶏レバー        | 米飯<br>味噌汁 (大根、葉大根)<br>白身魚の袖庵焼き<br>ポークピーズ<br>佃煮                   | 米飯<br>味噌汁 (しめじ、玉葱)<br>メバルの粕漬焼き<br>ごぼうサラダ<br>漬物                     | 米飯<br>味噌汁 (えのき、ほうれん草)<br>赤魚のさらさ蒸し<br>大根の煮物<br>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<br>味噌汁 (里芋、葉大根)<br>納豆<br>レンコンの煮物<br>ジョア  | ロールパン<br>コンソメスープ (えのき、エリンギ)<br>オムレツ<br>カリフラワーのサラダ<br>ヨーグルト | 米飯<br>味噌汁 (じゃが芋、玉葱)<br>はんぺん磯辺焼<br>切干大根のサラダ<br>ゆずみそ<br>ジョア      | 米飯<br>味噌汁 (さつまいも、インゲン)<br>温泉卵<br>もやしの和え物<br>のり佃煮<br>ヨーグルト       | 米飯<br>味噌汁 (椎茸、豆苗)<br>肉団子甘辛煮<br>スナップエンドウのくのみ和え<br>梅びしお<br>牛乳      | 米飯<br>味噌汁 (わかめ、長葱)<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜のわさび和え<br>ふりかけ<br>ヨーグルト        | 米飯<br>味噌汁 (エリンギ、玉葱)<br>魚肉ソーセージ炒め<br>菜の花のお浸し<br>たいみそ<br>ヨーグルト             |  |
| 昼食 | 米飯<br>味噌汁 (さつまいも・青ネギ)<br>ホイコーロー<br>春雨のサラダ<br>フルーツ (フルーツカクテル缶)                         | 米飯<br>コーンスープ<br>タラのオニオンマヨ焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>海藻サラダ            | 米飯<br>和風スープ<br>鶏の唐揚げ<br>カニカマサラダ<br>フルーツ (オレンジ)                 | 米飯<br>すまし汁 (椎茸、花麩)<br>サバの香味焼き<br>ごぼうの胡麻味噌和え<br>フルーツ (マンゴー)      | 米飯<br>味噌汁 (茄子、しめじ)<br>豚肉とニラもやし炒め<br>南瓜の煮物<br>オクラのピリ辛和え           | 米飯<br>かき玉汁 (卵・ほうれん草)<br>ブリの竜田揚げおろしソース<br>きのこのスープ煮<br>フルーツ (パイナップル) | 米飯<br>味噌汁 (白菜、かいわれ)<br>バナキンスープ<br>チーズハンバーグトマトソースかけ<br>ほうれん草ソテー<br>ポテトサラダ |  |
| 夕食 | 米飯<br>すまし汁 (エリンギ、水菜)<br>白身魚のバター醤油焼き<br>じゃが芋のトマト煮<br>佃煮                                | 米飯<br>味噌汁 (しめじ、小松菜)<br>肉豆腐<br>レンコンの辛子マヨ和え<br>佃煮            | 米飯<br>味噌汁 (えのき、菜の花)<br>ホッケの塩麹焼き<br>根菜の甘辛煮<br>煮豆                | ゆかり御飯<br>味噌汁 (冬瓜、葉大根)<br>おでん風煮<br>ひじきサラダ<br>煮豆                  | 麦ごはん<br>すまし汁 (なると、あおさ)<br>あじのパン粉焼き<br>冷やしとろろ<br>佃煮               | 米飯<br>味噌汁 (じゃが芋、油揚げ)<br>豚肉と野菜のチゲ煮風<br>キャベツサラダ<br>漬物                | 米飯<br>味噌汁 (里芋、ニラ)<br>白身魚の南蛮漬け<br>もやしナムル<br>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<br>味噌汁 (いんげん、玉葱)<br>竹輪の甘辛煮<br>小松菜のピーナツ和え<br>ゆずみそ<br>牛乳                             | 米飯<br>味噌汁 (かいわれ、椎茸)<br>厚焼き玉子<br>しらす和え<br>梅びしお<br>ヨーグルト     | 米飯<br>味噌汁 (白菜、豆苗)<br>つみれの煮物<br>インゲンの生姜和え<br>ふりかけ<br>牛乳         | 米飯<br>味噌汁 (なめこ、春菊)<br>納豆<br>がんもの煮物<br>ヨーグルト                     | 食パン<br>コーンスープ<br>ロールキャベツのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>牛乳                  | 米飯<br>味噌汁 (油揚げ、里芋)<br>玉子ロール<br>スナップえんどうのポン酢和え<br>たいみそ<br>ジョア       | 米飯<br>味噌汁 (南瓜、水菜)<br>ウインナーソテー<br>しらす和え<br>梅びしお<br>ジョア                    |  |
| 昼食 | 海鮮バリエア<br>ミネストローネ<br>ローストチキンのクリスマス仕立て<br>サーモンとブロッコリーのグラタン<br>鯛とみかんのカルパッチョ<br>クリスマスケーキ | 米飯<br>中華スープ (きのこ、水菜)<br>豚肉生姜焼<br>春雨炒め<br>フルーツ (黄桃缶)        | ピビンパ丼<br>玉子スープ (玉子・ネギ)<br>切り昆布の煮物<br>カリフラワーサラダ<br>青りんごゼリー      | 米飯<br>わかめスープ (わかめ、もやし)<br>かつ煮<br>スナップピースの炒め物<br>大根サラダ           | ポークカレーライス<br>カリフラワーのマリネ<br>フルーツカクテル<br>ヤクルト                      | 米飯<br>すまし汁 (かまぼこ、キヌサヤ)<br>鯖の塩焼<br>ふろふき大根<br>フルーツ (キウイ)             | 年越そば<br>厚揚げの甘辛炒め<br>ほうれん草の胡麻和え<br>フルーツ (黄桃缶)                             |  |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁 (麩、小松菜)<br>赤魚の粕漬焼き<br>きゅうりの酢の物<br>煮豆  | 米飯<br>味噌汁 (冬瓜、葉大根)<br>ぎせい豆腐生姜おろしあん<br>茄子のにんにく醤油<br>漬物      | 米飯<br>すまし汁 (はんぺん、三つ葉)<br>さわらのネギ焼き<br>白滝の炒め煮<br>煮豆              | 米飯<br>すまし汁 (花麩・えのき)<br>豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め<br>ほうれん草のおかか煮<br>漬物 | 米飯<br>味噌汁 (玉葱、水菜)<br>カレイのおろし煮<br>白菜のドレッシング和え<br>佃煮               | 米飯<br>きのこスープ<br>チキンソテークリームソース<br>ごぼうサラダ<br>煮豆                      | 米飯<br>味噌汁 (白菜、かいわれ)<br>タラのコンソメソース焼き<br>レンコンの炒め煮<br>漬物                    |  |