秋の味覚御膳

✽きのこ御飯
✽秋刀魚の塩焼き
✽小田巻蒸し
✽栗とかぼちゃのサラダ
✽紅茶鴨つくねのすまし汁
✽りんごケーキ

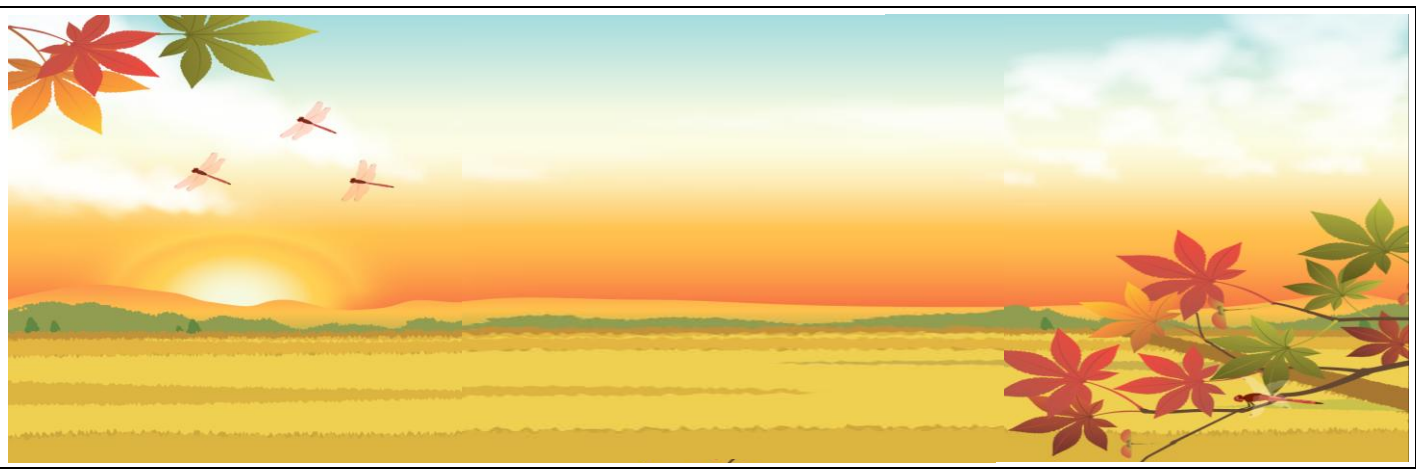


特別養護老人ホーム　矢那梅の香園

令和八年十月六日

社会福祉法人 梅香会
特別養護老人ホーム 矢那梅の香園

2026年11月　献立表



	11/1(日)
朝食	米飯 味噌汁（里芋） ミートボール 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁（麸） さばの味噌煮 温奴 ブロッコリーサラダ
夕食	米飯 味噌汁（オクラ） 豚肉と大根のべっ甲煮 キャベツの胡麻酢和え

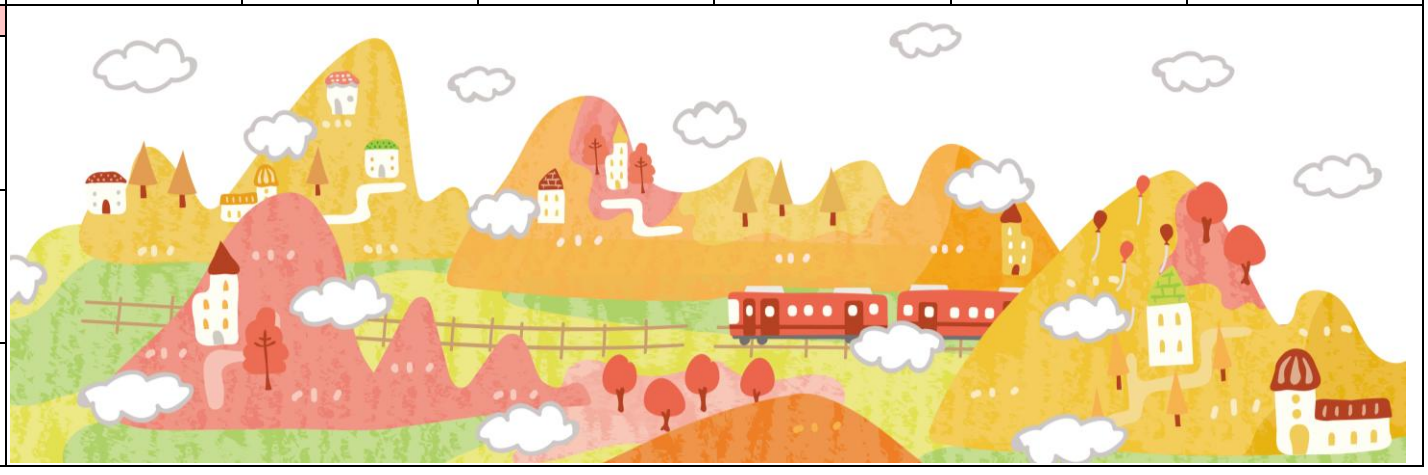
	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)
朝食	米飯 味噌汁（小松菜） 温泉玉子 金平ごぼう ヨーグルト	米飯 味噌汁（かぶ） 五目煮 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（葉大根） 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（春菊） 魚肉ソーセージ炒め のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（なす） みそ炒り卵 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 小松菜と油揚げの煮浸し キムチ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（豆腐） 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（豆腐） チキン南蛮 ひじき煮 いちごゼリー	米飯 味噌汁（油揚げ） カレイのバター醤油焼き インゲンのカレー炒め フルーツ(黄桃缶)	ソース焼きそば 中華スープ（わかめ） 餃子 マンゴープリン	米飯 コンソメスープ（ほうれん草） ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト フルーツ（洋ナシ缶）	さつま芋ご飯 のっぺい汁 とろホッケのおろしポン酢 天ぷら　盛り合わせ 柿白和え キャラメルケーキ	米飯 味噌汁（しめじ） 豚肉生姜焼き れんこんのゴママヨ和え バナナムース	米飯 わかめスープ 麻婆茄子 春雨サラダ フルーツ（パイン缶）
夕食	米飯 味噌汁（えのき） あじの照り焼き 南瓜のそぼろ煮	米飯 味噌汁（水菜） チキンソテー　和風ステーキソースがけ 温野菜サラダ	米飯 すまし汁（椎茸） タラの酒蒸し 茄子田楽	米飯 味噌汁（わかめ） ぶりの柚庵焼き ビーフン炒め	米飯 味噌汁（玉葱） 鶏肉のレモン焼き 里芋の煮ころがし	米飯 味噌汁（花麸） 赤魚の塩麹焼き きのこの炒め物	米飯 すまし汁（はんぺん） サワラの西京味噌焼き かぼちゃのいとこ煮

	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
朝食	米飯 味噌汁（里芋） ごぼうとちくわの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（白菜） オムレツ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（青梗菜） 野菜と車麸の煮物 ねぎ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ） かんぱちハンバーグ 春菊の胡麻和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（小松菜） えび団子のとろみ煮 ふりかけ ヨーグルト	食パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（いんげん） スクランブルエッグ もやしサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（菜の花） ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（玉葱） さばの塩焼き がんもの煮物 オクラの和えもの	米飯 すまし汁（花麸） 豚肉の葱味噌焼き 揚げだし豆腐のなめこがけ フルーツ（りんご缶）	チキンカレー カリフラワーとツナのサラダ フルーツ（みかん缶） ジョア	米飯 味噌汁（わかめ） 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のお浸し ぶどうゼリー	米飯 中華スープ（なると） 麻婆豆腐 ザーサイ和え フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁（麸） 白身魚のチリソース 切干煮 青梗菜のドレッシング和え	米飯 味噌汁（なめこ） 豚肉とごぼうの煮物 南瓜グラタン ほうれん草のお浸し
夕食	米飯 味噌汁（じゃが芋） 鶏肉の甘酢あん ほうれん草のソテー	米飯 味噌汁（椎茸） 赤魚の煮つけ いんげんとベーコンの炒め物	米飯 味噌汁（南瓜） タラのパン粉焼き 刻み昆布の煮物	米飯 味噌汁（豆腐） あじの梅香焼き 茄子のにんにく炒め	米飯 すまし汁（そうめん） ブリ大根 さつま芋のレモン煮	米飯 味噌汁（オクラ） 炒り鶏 白菜の和え物	米飯 すまし汁（花麸） 松風焼き かぶと野沢菜の和え物

	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)
朝食	米飯 味噌汁（わかめ） 豆乳つみれ煮 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（もやし） 肉詰めいなり煮 なめたけ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（しめじ） はんぺんバター醤油焼 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつま芋） いわしのつみれ煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（春菊） 海老団子の煮物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（なす） 温泉卵 青菜の煮びたし ヨーグルト	米飯 味噌汁（菜の花） 切り干し大根の煮物 しそ納豆 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（玉ねぎ） 鶏肉の照り焼き 冬瓜のカニあんかけ いんげんのピーナツ和え	米飯 味噌汁（しいたけ） 鰺のごま焼き 肉じゃが フルーツ(みかん缶)	カツ丼（〇） 味噌汁（大根） 若芽とオクラのさっぱり和え 青りんごゼリー	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ（パイン缶） ジョア	米飯 味噌汁（もやし） さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め ポテトサラダ	米飯 味噌汁（麸） フライ盛り合わせ　タルタルソースかけ 大根の煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 中華スープ（なると） 回鍋肉 海藻サラダ ピーチゼリー
夕食	米飯 味噌汁（えのき） 白身魚のコーンマヨネーズ焼き こんにゃくの炒り煮	米飯 コンソメスープ（キャベツ） オムレツトマトソース 春雨ソテー	米飯 味噌汁（ほうれん草） たらのムニエル れんこんの煮物	米飯 味噌汁（わかめ） 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁（麸） 豚肉の甘辛おかか炒め カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁（なめこ） 肉団子の春雨煮 ひじきサラダ	米飯 すまし汁（花麸） 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮

	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)
朝食	米飯 味噌汁（チンゲン菜） がんもの煮物 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（もやし） 車麸の卵とじ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃが芋） はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（白菜） ミートボール 春菊の辛子和え ヨーグルト	食パン ポタージュスープ たまごロール 菜の花サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 野菜とソーセージの炒め物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） ほうれん草の煮浸し おろし納豆 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（キャベツ） 鰆の竜田揚げ和風あんかけ 田舎煮 スパゲティサラダ	米飯 コンソメスープ（菜の花） チキンソテークリームソース れんこんの甘酢炒め ブドウゼリー	三色丼（〇） 味噌汁（冬瓜） 高野豆腐の含め煮 マカロニとキャベツの辛子マヨ	米飯 味噌汁（麸） チキンマーマレード焼き 里芋の土佐煮 オクラの青じそ和え	カレーうどん チーズはんぺんフライ ４種豆のサラダ ジョア	米飯 すまし汁（春菊） タラの蒲焼風 きのこのバター醤油炒め フルーツ(みかん缶)	米飯 中華スープ（冬瓜） 酢鶏 ビーフンソテー フルーツ（パイン缶）
夕食	米飯 味噌汁（なす） 豚肉のすき焼き風煮 とろろ芋	米飯 すまし汁（花麸） 白身魚のみそマヨ焼 青梗菜のベーコン炒め	米飯 味噌汁（菜の花） あじの生姜おろしあん さつま芋のレーズン煮	米飯 味噌汁（水菜） ぶりの煮付け もやしと鶏レバー炒め	米飯 味噌汁（南瓜） 豆腐の五目煮 インゲンの和えもの	米飯 味噌汁（もやし） 豚肉と野菜の旨煮 揚げ茄子のポン酢がけ	米飯 味噌汁（豆腐） 千草焼き こんにゃくの炒め煮

	11/30(月)
朝食	米飯 味噌汁（麸） さつま揚げと小松菜の甘辛炒め 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（わかめ） 豚肉塩ダレ炒め 豆乳つみれと野菜の煮物 ツナサラダ
夕食	米飯 味噌汁（じゃが芋） 白身魚のパン粉焼き 大根そぼろ煮



社会福祉法人 梅香会　特別養護老人ホーム 矢那梅の香園