



9月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・酢の物	カレイの煮付け さつまいもの甘煮 茶碗蒸し・いちじく	きのこ牛肉の煮物 ほうれん草のサラダ 野菜スープ・漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき酢・豆腐煮	赤魚の黒酢南蛮漬け はんぺんサラダ 和風チャウダー・いちじく	魚のおろし煮 小松菜のナムル 吸い物・漬け物
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 蒸し茄子	しめじご飯 鶏肉の梅酢煮・サラダ 山芋かき玉汁・バナナ おやつパイナップルゼリー	サバの味噌煮 いり豆腐 カニととろろ昆布吸 い物・漬け物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・和え物	ポテトオムレツ コーンの春雨サラダ トマトスープ・無花果	鶏肉のごま煮 茄子の和風サラダ あさりスープ
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ナムル	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・いちじく	豚肉の生姜焼き カニの卵蒸し寄せ スープ・漬け物
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 大根おろし	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 ピーススープ・バナナ おやつ 杏仁豆腐	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の生姜煮 カニとわかめの吸物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・なます	焼き鮭のとろろあん オクラとしらす和え 五目汁・オレンジ	肉じゃが グリーンピース豆腐 なめこ吸物・漬物



8月お弁当



- ・ 8月のお弁当
- ・ ちらし寿司
- ・ 天ぷら盛り合せ
- ・ 黒ごま豆腐
- ・ 厚揚げの煮物
- ・ しらす干し酢の物
- ・ 2色糸の吸い物
- ・ スイカ
- ・ 一口大福



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布の煮 大根おろし	お弁当 栗ご飯・サバのごま煮 明太ポテサラ・茄子煮 吸物・無花果・水羊羹	すき焼き風煮 なめこの酢味噌和え 花麩とわかめ吸物 漬け物
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト トランプ煮・蒸茄子	ぶりの照り煮 ワサビ 醤油和え・バナナ オクラのすいとん汁	豚肉の玉ねぎの煮物 アボカドマリネ スープ・漬け物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の煮浸し 春雨の酢の物	桜えびご飯・オレンジ 鶏肉のやわらか煮 白和え・ポタージュ おやつ プリン	魚の梅味噌焼き 千草和え そうめんの吸物 漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 牛肉のしぐれ煮 大根おろし	私の献立 なめことろろそば ゆかり△・出し巻き卵 切干サラダ・☆ゼリー	チキンのトマト煮 えのき茸の和え物 白菜クリームスープ 漬け物
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	サバの味噌煮 ほうれん草のマヨネーズ和 なめこ吸物・バナナ	いわしの梅煮 もずくの三杯酢 かき玉汁・漬物
13 日	ミニパン かぼちゃスープ ポークビーンズ 小松菜ナムル・ヤクルト	焼きそば・おにぎり トマトサラダ 卵スープ・いちじく おやつ青りんごゼリー	サンマと大根の煮物 いり豆腐 和風チャウダー 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
14月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・ごま和	赤飯・鯛の塩焼き 五目白和え・いちじく オクラのすいとん汁	鶏肉とごぼうの煮物 さつま芋のサラダ 大根汁・漬け物
15火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ・バナナ	豚肉のあっさり煮 なめこの酢味噌和え 豆乳スープ・漬け物
16水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	オムライス キャベツとウイナー炒め 野菜スープ・オレンジ	サバの塩焼き トマトのもずく和え 豆腐吸物・漬け物
17木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 南瓜とツナ煮物	ぶりの照り焼き チンゲン菜の生姜煮 茶碗蒸し・いちじく おやつ 大学芋	鶏肉の黒酢煮 いり豆腐 あさりのスープ 漬け物
18金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます	鮭とごぼうの煮物 豆腐田楽 五目汁・オレンジ	牛肉のおろし煮 トマトサラダ かき玉汁・漬物
19土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・白菜煮	いなり寿司 煮しめ・黒ごま豆腐 そばの吸物・いちじく	白身魚のムニエル はんぺんサラダ ベーコンスープ
20日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のトマト煮 えのき茸和え物	親子丼・いちじく トマトのもずく和え とろろ昆布吸い物 おやつ フルーチェ	魚の煮付け とろろ ほうれん草の味噌汁 みかん缶
21月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋和え煮 小松菜ごま和え	敬老の日 海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸物・いちじく	鮭の味噌醤油焼き ツナの中華和え 里芋の豆乳味噌汁 漬け物
22火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・和え物	豚肉の生姜焼き 五目白和え・オレンジ 南瓜だんご汁	魚のおろし煮 トマトのもずく和え わかめスープ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・ひじき煮	チキンカレー・ヨーグルト コールスローサラダ とうもろこしムース	親子煮・みかん缶 オクラのポン酢和え はんぺんの吸い物
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 さつま芋和え煮	ナポリタン ほうれん草卵炒め きのこスープ・無花果 おやつ ティラミス	鶏肉の梅酢煮 オクラとしらす和え 和風ビシソワーズ 漬け物
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え煮・ポン酢	かしわめし サバの塩焼き・無花果 ワサビ醤油和え・吸い物	豚肉の醤油焼き 春雨とハムの酢の物 けんちん汁・漬け物
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・なます	鮭の粕煮 明太ポテトサラダ 茶碗蒸し・オレンジ	サバのごま煮・漬物 ほうれん草と豆腐和え 素麺の味噌汁
27 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し とろろ	お好み焼き・おにぎり 卵豆腐・もずく和え 花麩の吸物・いちじく おやつ 水ようかん	魚の旨み中華煮 ブロッコリーサラダ なめこの和風スープ 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・おろし	鶏肉の黒酢煮 白菜と桜えびナムル けんちん汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ほうれん草マヨネーズ和え 豆腐の吸物・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆煮・ナムル	山菜おこわ・サラダ 鮭の味噌醤油焼き 豆腐のみそ汁・みかん	鶏肉の生姜照焼き オクラのしらす和え とろろ昆布吸い物
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・ひじき	身魚のムニエル キャベツとツナサ ラダ・スープ・みかん	鶏肝と卵の煮物 五目白和え・漬け物 花麩とわかめ吸い物

9/11の献立は
森調理員の
考えた献立です。

特別養護老人ホーム吉富鳳寿園
令和2年9月こんだて表