



芸術の秋 10月 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 きゅうりの酢物	鮭のフライ(外外) 豆腐とアボカド和 あさりスープ・ミソ おやつ 今川焼き	おでん トマトのもずく 和え・漬物 素麺の吸い物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・茄子	豚肉の醤油焼き ブロッコリーあん シチュー・バナナ	魚の田楽・漬物 なめこおろし オクラの吸い物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・白菜なます	さつま芋と小豆お こわ・サバの味噌煮 のっぺい汁・みかん	鶏肉と野菜煮込 大根サラダ 生姜スープ・漬物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜生姜和え 茄子の煮浸し	ミニパン 野菜オムレツ チャウダー・りんご おやつ 抹茶プリン	魚の照り焼き オクラの和え物 はんぺんの吸物 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・大豆煮	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん	鶏肉の黒酢煮 ピース豆腐・漬物 白菜スープ
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	豚肉の生姜焼き 柿なます・バナナ 南瓜だんご汁	いわしの梅煮 カニの卵蒸し寄 せ・吸い物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なめたけおろし 青梗菜の生姜煮	お弁当 きのこご飯・南瓜煮 鮭のホイル焼き・卵焼 すいとん汁・みかん	カレーの煮付け はんぺんサラダ 豆乳味噌汁 漬け物
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶいり煮 白菜なます	鶏肉の生姜照焼き ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・バナナ おやつ どら焼き	中華丼 五目白和え なめこ大根おろ し・わかめスープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	赤飯・鯛の刺身 五目オランダ煮 吸い物・みかん	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨ ポン和え・吸い物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・蒸し茄子	カニクリームコロ ック・明太ポテサラ スープ・みかん	鶏肉の甘辛煮 小松菜の和え物 けんちん汁・漬物
11 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	お好み焼き・🍷 ブロッコリー明太 和え・スープ・🍏 おやつ ロールケーキ	サンマと大根煮 物・茶そば かつととろろ和え 漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	かしわめし・和え物 魚のおろし煮 豆乳味噌汁・みかん	豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ かき玉汁・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の生姜醤油 煮・三色なます	私のこんだて パン・ひじき明太和え 鮭のみそクリーム煮 あさり🍎スープ・オレンジ	ポテトコロッケ いり豆腐 わかめスープ 漬け物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	ぶりの照り焼き さつまいものサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鶏肉の味噌煮 オクラのポン酢 和え・吸物・漬物
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそばろ煮 えのき茸和え物	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん おやつ 水ようかん	サンマの梅煮 ごま豆腐 春雨の吸物 漬け物 



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・なます	桜えびご飯・サラダ 鶏肉のごま煮 茄子の味噌汁・ 	ぶり大根 白菜の和え物 吸い物・漬け物
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	ハヤシライス チーズサラダ・ムース バナナヨーグルト	鶏肉の梅酢煮 大根サラダ スープ・漬物
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏肝の甘露煮 わかめサラダ	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒 め・スープ・りんご おやつ プリン	魚の煮付け ほうれん草のご ま和え・漬け物 はんぺんみそ汁
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・酢の物	おでん アボカドと豆腐煮物 そば吸い物・バナナ	鮭のチャンチャン焼き オクラの和え物 スープ・漬物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・蒸し茄子	しらすと生姜ご飯 きのこ牛肉煮物 吸い物・バナナ	魚のあったか蒸 し・おきゅうと かき玉汁・漬物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・ごま和え	鶏肉の黒酢煮 明太ポテトサラダ 白菜スープ・みかん	魚のムニエル コーンムース きのこスープ・漬物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 白菜の煮浸し	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 春雨サラダ・みかん おやつ パイナップルゼリー	鯛の塩焼き ごま豆腐 なめこ和風スープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・三杯酢	サバの味噌煮 切干大根のサラダ 2色糸吸物・バナナ	親子丼・吸い物 ほうれん草と豆 腐和え・みかん缶
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・煮浸し	しめじご飯・鮭の粕 煮・南瓜の煮物 みそ汁・バナナ	牛肉の柳川風煮 トマトのもずく和え 吸い物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25日	ミニパン かぼちゃスープ 茄子のトマト煮 梅和え・ヤクルト	ナポリタン クールスローサラダ きのこスープ・りんご おやつ ティラミス	鮭のホイル焼き 青梗菜のナムル そばの吸い物 漬け物
26月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜和え・煮浸し	豚肉のあっさり煮 五目オランダ煮 茶碗蒸し・バナナ	カレイの煮付け ごぼうサラダ 吸い物・漬物
27火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・ごま和え	オムライス 白菜クリーム煮 スープ・ヨーグルト	魚のごま煮・漬物 マヨポンごま和 中華風スープ
28水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・おろし	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸物・みかん	鶏団子と白菜煮 ピース豆腐 春雨スープ・漬物
29木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋の甘煮 白菜のおかか和	山菜おこわ・ぶり大 根・きゅうりの酢の物 すいとん汁・みかん おやつ 栗パバロア	かぶと豚肉の煮 物・マカロニサラ ダ・かき玉汁 漬け物
30金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	マカロニグラタン クールスローサラダ ピーススープ・みかん	鮭の塩焼き(タル ル)・春雨の酢の物 スープ・漬物
31土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・キャベツ煮	鶏肉の黒酢煮 はんぺんサラダ だんご汁・みかん	ぶりの照り焼き 茄子の煮浸し 白菜汁・漬物


 10/13の献立は  
 江良調理員の  
 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10月こんたて表