



11月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 日	ミニパン・ヤクルト グリーンピーススープ ポークビーンズ 人参の蜂蜜和え	親子丼・りんご 里芋と人参の煮物 とろろ昆布の吸い物 おやつ パインゼリー	魚の煮付け 白菜なます 豆腐の吸い物 漬け物
2 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆煮・ナムル	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ごま豆腐(酢味噌) 五目汁・漬け物
3 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・和物	しらすと生姜ご飯 鮭のホイル焼き・ミカン サラダ・豆乳味噌汁	きのこ牛肉の煮物 大根サラダ・漬物 ジュリエンスープ
4 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・和物	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ・バナナ	魚の旨み中華煮 ほうれん草マヨホン 中華風スープ・漬物
5 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 かぶの三杯酢	お弁当 鯛の刺身・サラダ 鶏肉とじゃが芋煮物 出巻卵・粕汁・ミカン	豚肉の生姜焼き 茄子のトマト煮 コンソメスープ・漬物 おやつ 抹茶プリン
6 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・なます	オムライス 白菜のクリーム煮 きのこスープ・みかん	魚の酢醤油焼き さっぱりカニポテト そばの吸物・ゼリー
7 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	豚肉の味噌風味焼き 五目白和え 中華スープ・バナナ	いわしの梅煮 ごぼうサラダ・漬物 わかめのすまし汁
8 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 とろろ	五目焼きうどん・△ ブロッコリーごま和 卵スープ・りんご おやつ フルーチェ	カレーの煮付け 五目オランダ煮 花麩とわかめ吸物 漬け物



10月お弁当




私の献立(江良調理員)

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	赤魚の黒酢南蛮煮 チーズサラダ・みかん ほうれん草のかき玉汁	魚のおろし煮・漬物 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ナムル	鶏肉のごま煮 めんたいポテトサラダ あさりスープ・みかん	カニクリームコロッケ 大根サラダ・漬物 コーンスープ
11水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目オランダ煮 蒸し茄子(醤油)	私の献立 天津飯・中華スープ ほうれん草としめじ和 マロンババロア	鶏のすき焼き風煮 トマトサラダ はんぺんの吸物 みかん
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ほうれん草のごま和え・里芋と昆布	豚肉のあっさり煮 豆腐とアボカドの和え 茶碗蒸し・バナナ おやつロールケーキ	麻婆茄子 キャベツの梅かつお カニと春雨のスープ 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のそぼろ煮 きゅうりの梅和え	ぶり大根 五目白和え とろろ昆布の吸い物 みかん	白身魚のムニエル ブロッコリーサラダ 人参スープ 漬け物
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜のごま和 大豆と昆布煮物	赤飯・鯛の刺身 五目オランダ煮 山芋かき玉汁 みかん	サバの味噌煮 白菜の和え物 けんちん汁 漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆の煮物 オクラの和え物	三色サンドイッチ チキンポトフ トマトクリームスープ・りんご おやつ 水ようかん	魚の味噌マヨ焼き 千草和え ぽかぽか生姜スープ 漬け物
16月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・和え物	サバのごま煮 ミモザサラダ けんちん汁・みかん	鶏肉の黒酢煮 白菜のおかか和え 豆腐の吸物・漬物
17火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・和え物	かしわ飯・おろし煮 ブロッコリーサラダ すいとん汁・バナナ	きのこ牛肉の煮物 豆腐とアボカド和え トマトスープ・漬物
18水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・三杯酢	鶏肉のごま煮 めんたいホトサラダ 2色糸の吸物・ミソ	麻婆豆腐 蒸し茄子の酢醤油 和風スープ・漬け物
19木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し 春雨わかめ酢の物	山菜おこわ・おでん かぼちゃサラダ 素麺の吸物・みかん おやつ 大学芋	カレイの煮付け トマトの韓国風和え かき玉わかめスープ 漬け物
20金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸物・バナナ	ぶりの照り焼き ピース豆腐・漬物 ぽかぽか生姜スープ
21土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋の甘煮・なます	えびピラフ キャベツとウィンナー炒め クリームスープ・みかん	魚のあったか蒸し とろろ・野菜ゼリー 花麩とわかめ吸物
22日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ 茄子のトマト煮 わかめサラダ	チキンカレー サラダ・枝豆腐 マンゴーヨーグルト おやつ ロールケーキ	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和 かぶの味噌汁 漬け物
23月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・三杯酢	さつま芋と小豆おこわ 鶏肉の梅酢煮 サラダ・ミネストローネ・ミソ	サバのごま煮 いり豆腐・漬け物 白菜汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・和え物	豚肉の生姜焼き 柿なます 茶碗蒸し・バナナ	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ トマトスープ・漬物
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鰻の吸い物・みかん	親子丼・吸い物 ごま豆腐(酢味噌) オクラとしらす和え
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 小松菜の和え物	サバの塩焼き 明太ポテトサラダ 豆乳味噌汁・バナナ おやつ いちご杏仁	豚肉と玉ねぎ煮物 カニの卵蒸し寄せ 鶏きのこ汁 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・かぶ煮	鮭の味噌グラタン 豆腐とアボカド和え トマトスープ・シソ	魚の煮付け・漬物 はんぺんサラダ さつま芋の味噌汁
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	牛肉のすき焼き煮 トマトのもずく和え かき玉汁・バナナ	牛肉コロッケ ほうれん草のサラダ コーンスープ・漬物
29 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し オクラとしらす和	ミニパン・和え物 野菜オムレツ スープ・りんごヨーグルト おやつ ババロア	いわしの甘露煮 とろろ 南瓜の豆乳みそ汁 みかん缶
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	チャンポン・  トマトのもずく和え 枝豆腐・みかん	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華和え 花麩と豆腐吸い物

11/11の献立は
溝口調理員の
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11月こんだて表