



9月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和え・煮物	鮭のホイル焼き はんぺんサラダ 和風チャウダー・無花果	魚のおろし煮 青梗菜と卵彩炒め 吸い物・漬物
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 蒸し茄子	豚肉のあっさり煮 南瓜のあんかけ 茶碗蒸し・バナナ おやつ カルピスゼリー	サバの味噌煮 いり豆腐 カニととろろ昆布 の吸い物・漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・和え物	オムレツ・いちじく コーンと春雨サラ ダ・トマトスープ	鶏肉のごま煮 茄子の和風サラダ あさりスープ・漬物
4 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・いちじく トマトのもずく和	豚肉の生姜焼き オクラのごま和え スープ・漬け物
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 なめこおろし	三色サンドイッチ チキントマト煮 スープ・いちじく おやつ いちご杏仁	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の生姜 煮・吸い物 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・なます	焼鮭のとろろあん オクラとしらす和 鶏の五目汁・和シ	バター豚じゃが ほうれん草のワサビ 醤油和え・吸い物
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布煮物 きゅうり三杯酢	私の献立 大根とツナの炊込ご飯 鮭の明太マヨ焼・吸物 ホウレン草卵炒め・ゼリー	カニクリームコロ ッケ・白菜スープ ブロッコリーサラダ 漬け物
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト たらこ煮・蒸茄子	ブリの照り煮・ハナ ホウレン草のワサビ 醤油和・和らすいとん汁	豚肉と玉ねぎの煮 物・アボカドマリネ コーン卵スープ



追弔法要
 ちらし寿司・煮しめ
 枝豆腐・和え物
 しらす干しの和え物
 そばの吸い物
 饅頭・スイカ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の酢の物 茄子の煮浸し	桜えびご飯・白和え 鶏肉のやわらか煮 ポタージュ・オレンジ おやつ タイヤキ	魚の梅味噌焼き 干草和え 素麺の吸い物 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	なめことろろそば △・牛肉とひじき舞 茸のしぐれ煮・ハッパ	チキンのトマト煮 えのき茸和え物 白菜クリームスープ
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	豚肉のあっさり煮 マヨポン和え 吸い物・オレンジ	いわしの梅煮・漬物 もずくの三杯酢 豆腐のかき玉汁
12 日	ミニパン 南瓜スープ ポークビーンズ 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 とら焼き	サンマと大根の煮 物・いり豆腐 茄子のみそ汁 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・煮物	あさりご飯・白和え カレイの煮付け すいとん汁・無花果	鶏肉の梅酢煮 さつま芋のサラダ きのこスープ・漬物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ・ハッパ	豚肉のあっさり煮 オクラの酢味噌和 豆乳スープ・漬物
15 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 キャベツのウィンナー炒 め・スープ・オレンジ	サバの塩焼き ほうれん草のごま 和え・豆腐の吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 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	ブリの照り焼き チンゲン菜の生姜煮 素麺のみそ汁・無花果 おやつ プリン	鶏肉の黒酢煮 春雨サラダ あさりとパセリス ープ・漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・豆腐煮物	鮭とごぼうのうま煮 蒸し茄子 五目汁・オレンジ	牛肉のおろし煮 トマトサラダ かき玉汁・漬け物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し しらすの酢の物	お弁当 山菜おこわ・サラダ サバのごま煮・吸物 煮物・ケーキ・イチジク	白身魚のムニエル はんぺんサラダ コーンスープ 漬け物
19 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のトマト煮 えのき茸の和物	親子丼・いちじく トマトのもずく和え とろろ昆布の吸い物 おやつ フルーチェ	魚の煮付け とろろ ほうれん草のみそ 汁・みかん缶詰
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋ルヅ 煮 小松菜のごま和	敬老の日 海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・いちじく	鮭レモン醤油焼き ツナときゅうりの 中華和え・漬け物 豆乳みそ汁
21 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 南瓜だんご汁・オレンジ	魚のおろし煮 ごぼうサラダ スープ・漬け物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	チキンカレー コールスローサラダ コーンムース・ヨーグルト和え	魚の煮付け オクラのポン酢和 吸い物・漬物
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 さつま芋ルヅ 煮	赤飯・鯛の塩焼き もずくの三杯酢 すいとん汁・いちじく おやつ ティラミス	鶏肉の梅酢煮 ブロッコリーサラ ダ・和風ビシソワ ーズ・漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト たらこ 煮・和え物	かしわめし・ワサビ和え サバの塩焼き 2色糸の吸物・いちじく	豚肉の醤油焼き コーンと春雨サラ ダ けんちん汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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・バナナ	サバのごま煮 チンゲン菜と卵炒め・素麺のみそ汁
26 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜煮浸し とろろ	お好み焼き・おにぎり 卵豆腐・吸物・無花果 トマトのもずく和え おやつ 水ようかん	魚の旨み中華煮 ブロッコリー-サラダ なめこ和風スープ 漬け物
27 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 ほうれん草のマヨネーズ 和え・吸物・漬物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 豆腐の吸物・いちじく	鮭レモン醤油焼き ごま豆腐・漬物 とろろ昆布の吸物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・うま煮	白身魚のムニエル キャベツとツナサラダ きのこスープ・みかん	鶏肝と卵の煮物 五目白和え 吸い物・漬け物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 きゅうり酢の物	鮭のフライ(タルタルソース) トマトのもずく和え あさりスープ・みかん おやつぶどうゼリー	カレーの煮付け 茄子のみぞれ煮 素麺の吸い物 漬け物

9/7の献立は
白石調理員の
考えた献立です。



令和3年9月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園

敬老の日