



10月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・蒸茄子	豚肉の辛子醤油焼き さつまいものサラダ けんちん汁・バナナ	魚の田楽・漬物 なめこ大根おろし オクラの吸い物
2 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・白菜なます	さつまいも小豆おこわ サバの味噌煮・白和え のっぺい汁・みかん	鶏肉と白菜クリーム煮 大根サラダ・漬物 ぽかぽか生姜スープ
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 切干大根の煮物 小松菜の生姜和	ミニパン 野菜オムレツ 和風チャウダー・りんご おやつ 抹茶プリン	魚の照り焼き オクラとしらす和え はんぺんの吸い物 漬物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ほうれん草和え 花しんじょ煮物	お弁当 栗ご飯・鮭の塩焼き 玉子焼き・いとこ煮 すいとん・饅頭・ミカン	鶏肉の黒酢煮 マカロニサラダ 白菜ベーコンスープ 漬け物
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金平・ごま和え	豚肉の生姜焼き 柿なます・バナナ 南瓜豆乳みそ汁	いわしの梅煮・漬物 チンゲン菜彩り炒め そばの吸い物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・酢の物	マカロニグラタン パン・コールスロー ピーススープ・みかん	カレーの煮付け 南瓜のうま煮・漬物 2色系の吸い物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 白菜なます かぶいり煮	鶏肉の生姜照焼き ブロッコリーサラダ さつまいも汁・バナナ おやつ 苺フルーツ	中華丼 五目白和え なめこ大根おろし わかめスープ
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・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 ほうれん草のマヨネーズ和 なめこ吸い物・漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき煮・蒸茄子	カニクリームコロッケ 明太ポテトサラダ あさりスープ・みかん	鶏肉の甘辛煮・漬物 小松菜とツナの生姜 和え・けんちん汁
10 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 ニラ玉スープ・🍏 おやつロールケーキ	サンマと大根の煮物 オクラと長芋とろろ 和え・茶そば 漬物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・酢の物	かしわめし 魚のおろし煮・和え 豆乳みそ汁・みかん	豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ かき玉汁・漬物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	なめことろろそば 🍷・牛肉のしぐれ煮 玉子焼き・みかん	牛肉コロッケ ほうれん草のソテー ピーススープ・漬物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮・白菜和え	ぶり大根 さつま芋のサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鶏肉の味噌煮 オクラのポン酢和え はんぺんの吸い物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 里芋のそぼろ煮 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 マスカットゼリー	さんまの梅煮 ごま豆腐(酢味噌) 春雨の吸い物 漬物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 五目煮・なます	桜えびご飯 鶏肉のごま煮・サラダ 茄子のみそ汁・バナナ	ぶりの照り焼き 白菜の和え物 かき玉汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	カレイの煮付け 舞茸人参きんぴら 南瓜だんご汁・バナナ	鶏肉の梅酢煮 大根サラダ・漬物 ブロッコリースープ
17 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 キャベツのウイナー炒め コーンスープ・りんご おやつ プリン	魚の煮付け 春雨の酢の物 はんぺんの味噌汁 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金時豆・ごま和え	おでん盛り合せ トマトのもずく和え そばの吸物・バナナ	豚肉の味噌煮 オクラのポン酢和え 生姜スープ・漬物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸茄子・里芋煮	しらすと生姜ご飯 鮭のホイル焼き 和物・吸い物・バナナ	魚のあったか蒸し おきゅうと酢味噌 かき玉汁・漬け物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐・酢の物	鶏肉の黒酢煮 明太ポテトサラダ 白菜スープ・みかん	白身魚のムニエル ほうれん草のソテー きのこスープ・漬物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し 三色なます	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 パインゼリー	鮭の塩焼き ごま豆腐(酢味噌) なめこ和風スープ 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・三杯酢	サバの味噌煮 切干大根ツナサラダ 2色系の吸物・バナナ	親子丼・みかん缶 ほうれん草と豆腐和 花麩とわかめ吸い物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物	豚肉のあっさり煮 ひじきと南瓜煮物 みそ汁・バナナ	牛肉の柳川風煮 トマトのもずく和え 素麺の吸い物・漬物
24 日	ミニパン・ヤクルト かぼちゃスープ 茄子のトマト煮 きゅうりの梅和	ナポリタン・🍷 コールスローサラダ きのこスープ・りんご おやつ ティラミス	サバの塩焼き チンゲン菜のナムル そばの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和・煮浸し	鶏肉の梅酢煮 五目オランダ煮 茶碗蒸し・バナナ	カレイの煮付け・漬物 ごぼうサラダ カニ・とろろ昆布吸物
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・ごま和え	ハヤシライス チーズサラダ・ムース マンゴーヨーグルト	魚のごま煮 ほうれん草マヨネーズ和え 中華風スープ・漬物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うま煮・おろし	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸物・みかん	鶏団子と白菜煮込み グリーンピース豆腐 春雨スープ・漬物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト さつま芋の甘煮 白菜おかか和え	ぶりの照り焼き きゅうり・大葉の酢物 すいとん汁・みかん おやつ 水ようかん	かぶと豚肉の煮物 マカロニサラダ かき玉汁 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐・ナムル	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ・ミソ	鶏肉のごま煮 春雨の酢の物 スープ・漬け物
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト かぶの煮物 オクラのポン酢和	🎃私のこんだて🎃 オムライス・スープ 鮭とホウレン草クリーム煮 ロールケーキ・南瓜プリン	ぶりの照り焼き 茄子の煮浸し 白菜汁 漬け物
31 日	ミニパン・ヤクルト ピーススープ ポークビーンズ 人参はちみつ和	牛丼・りんご 里芋と人参の煮物 とろろ昆布の吸い物 おやつ どら焼き	魚の煮付け 白菜なます 豆腐の吸い物 漬け物



令和3年10月献立表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園