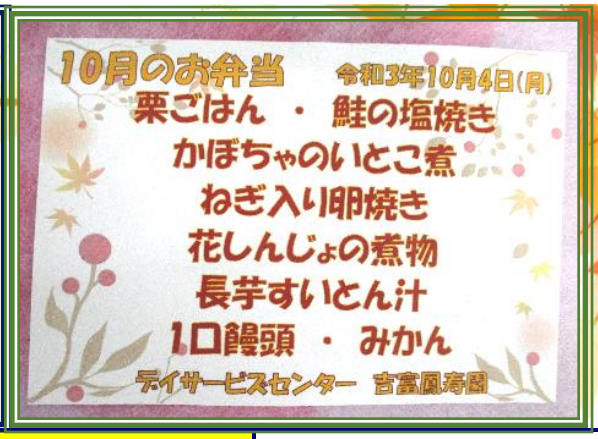
11月 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ トマトもずく和・🍠	豚肉と玉ねぎ煮物 ごま豆腐(酢味噌) 五目汁・漬物
2 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・ごま和	しらすと生姜ご飯 鮭のホイル焼き・ｻﾗﾀﾞ 豆乳みそ汁・みかん	きのこと牛肉の煮物・大根サラダ ブロッコリースープ
3 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し オクラの和え物	文化の日 松茸ご飯・里芋炊合せ 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し・柿・練り切り	魚の旨み中華煮 ほうれん草のﾏﾖ和え・中華風レタススープ・漬物
4 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいとこ煮 かぶの三杯酢	サバの味噌煮 舞茸と人参の金平 素麺の吸い物・みかん おやつ　抹茶プリン	豚肉の生姜焼き 茄子のトマト煮 野菜コンソメスープ・漬け物
5 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・吸い物・ゼリー
6 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・漬物 ごぼうサラダ わかめのすまし汁
7 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・🍙 ブロッコリーのごま和え・卵スープ・🍎 おやつ　フルーチェ	カレイの煮付け 五目オランダ煮 花麩とわかめ吸物 漬け物
8 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 チーズサラダ・みかん ほうれん草かき玉汁	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物・漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のﾅﾑﾙ	お弁当 刺身・南瓜のうま煮 ブロッコリーサラダ 粕汁・饅頭・みかん	カニクリームｺﾛｯｹ 大根サラダ コーンスープ 漬物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・蒸し茄子	サイコロステーキ風 焼き野菜・ナムル かき玉汁・オレンジ	鶏のすき焼き風煮 トマトサラダ はんぺんの吸い物
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布の煮物・ごま和え	豚肉のあっさり煮 明太ポテトサラダ 茶碗蒸し・バナナ おやつ　ミニたい焼き	マーボー茄子 キャベツの梅和え カニと春雨スープ 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 梅和え・南瓜煮	ぶり大根・みかん 五目白和え とろろ昆布の吸い物	白身魚のムニエル ブロッコリーｻﾗﾀﾞ 人参スープ・漬物
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	赤飯・鯛の塩焼き 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・漬物
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 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 ぽかぽか生姜ｽｰﾌﾟ 漬け物
15 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 さつま芋の甘煮 けんちん汁・みかん	鶏肉の黒酢煮 白菜のおかか和え 豆腐の吸い物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・和え物	かしわめし・バナナ 魚のおろし煮・ｻﾗﾀﾞ 長芋すいとん汁	きのこと牛肉の煮物・わさび醤油和え トマトスープ・漬物
17 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 明太ポテトサラダ 二色糸の吸物・ミカン	マーボー豆腐 蒸し茄子の酢醤油 和風スープ・漬物
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し 春雨わかめ酢物	**私のこんだて** **鶏のつくね・さつま芋の金平・なめこのみそ汁** **つぶつぶカボスゼリー**	カレイの煮付け トマトのもずく和 かき玉ｽｰﾌﾟ・漬物 **おやつロールケーキ**
19 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	ブリの照り焼き ピース豆腐（酢味噌）・生姜スープ
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 甘煮・なます	海老ピラフ・みかん キャベツのｳｨﾝﾅｰ 炒め・クリームスープ	魚のあったか蒸し とろろ・野菜ゼリー 花麩とわかめ吸物
21 日	ミニパン コーンスープ わかめサラダ トマト煮・ﾔｸﾙﾄ	チキンカレー はんぺんサラダ 枝豆豆腐・ﾖｰｸﾞﾙﾄ おやつ　ティラミス	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え・漬け物 かぶのみそ汁
22 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 ｻﾗﾀﾞ・吸物・みかん	サバのごま煮 いり豆腐 白菜汁・漬け物
23 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・バナナ 花麩とわかめ吸物	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ トマトスープ・漬物
24 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 鯛の吸物・みかん	親子丼・吸い物 ごま豆腐（酢味噌） オクラとしらす和

令和3年11月こんだて表

特別養護老人ホーム 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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	山菜おこわ・サラダ ぶりの照り焼き すいとん汁・バナナ おやつ　いちご杏仁	豚肉と玉ねぎ煮物 柿のごま和え 鶏きのこ汁 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・かぶ煮	鮭グラタンソース 白菜サラダ トマトスープ・みかん	魚の煮付け・漬物 ほうれん草のﾜｻﾋﾞ 和え・みそ汁
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	サバのごま煮 はんぺんサラダ けんちん汁・バナナ	牛肉コロッケ・漬物 ほうれん草のｻﾗﾀﾞ コーンスープ
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し オクラの和え物	ミニパン・野菜オム レツ・小松菜の和物 スープ・ヨーグルト おやつ　どら焼き	いわしの甘露煮 とろろ 南瓜の豆乳みそ汁 みかん缶詰
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	ちゃんぽん・ トマトもずく和え 枝豆豆腐・みかん	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華和え 豆腐の吸物・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・大根煮物	鶏肉のごま煮 さつま芋のサラダ 茶碗蒸し・みかん	鮭のレモン醤油焼き・わさび醤油和え きのこスープ・漬物

11/18の献立は
溝口調理員の
考えた献立です。