

# 令和4年9月献立表

## 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 うずら豆の煮物 蒸し茄子(醤油)	豚肉のあっさり煮 南瓜のあんかけ 茶碗蒸し・バナナ <b>おやつ ぶどうゼリー</b>	サバの味噌煮 いり豆腐 とろろ昆布吸物 漬け物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布の煮物 オクラのしらす和	<b>お弁当</b> 山菜おこわ・茄子煮 サバのごま煮・サラダ 吸い物・いちじく・🍰	鶏肉のごま煮 春菊の白和え あさりとパセリス ープ・漬け物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・ナムル	とり天・いちじく もずくの三杯酢 おぼろ豆腐汁	豚肉の生姜焼き オクラのごま和え ジュリエンスープ
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら なめこ大根おろし	<b>三色サンドイッチ チキンのトマト煮 ピーススープ・イヅリ おやつ たら焼き</b>	牛肉と大根の煮物 青梗菜の生姜煮 わかめの吸い物 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・なます	サバの味噌煮 オクラとしらす和え 鶏肉の五目汁・ルツヅ	サンマと大根煮物 わさび醤油和え 吸い物・漬け物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・三杯酢	<b>オムライス</b> 鶏肉のクリーム煮 きのこスープ・イヅリ	魚の田楽・漬物 五目白和え とろろ昆布の吸物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・五目煮	ぶりの照り煮・バナナ わさび醤油和え オクラのすいとん汁	豚肉と玉ねぎ煮物 アボカドマリネ コーン卵スープ





# 8月お弁当

いなり寿司、一口饅頭・スイカ  
 煮しめ盛合わせ(鰻・人参・ブロッコリー)  
 出し巻き玉子、ごま豆腐(酢味噌)  
 大豆の五目煮、素麺の吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨わかめ酢の物 ひじきの煮物	★私のこんだて★ 鮭のゆず胡椒焼き 茄子の肉みそ炒め 冥加汁・🍷ゼリー	鶏肉の生姜焼き ごぼうサラダ 素麺の吸物・漬物 <b>おやつ:ティラミス</b>
9 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 牛肉とひじき舞茸煮 出し巻き卵・バナナ	チキンのトマト煮 えのき茸の和え物 白菜スープ・漬物
10 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 ほうれん草のマヨネーズ和 なめこ吸い物・ルツヅ	いわしの梅煮 もずくの三杯酢 かき玉汁・漬物
11 日	ミニパン・ヤクルト かぼちゃスープ ポークビーンズ 小松菜のナムル	焼きそば・🍷 トマトサラダ 卵スープ・いちじく <b>おやついちご杏仁</b>	サンマと大根煮物 いり豆腐 茄子の味噌汁 漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・酢物	桜えびご飯・白和え カレーの煮付け 素麺の吸物・いちじく	鶏肉の梅酢煮 さつま芋のサラダ きのこスープ・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ・バナナ	豚肉のあっさり煮 オクラの酢味噌和 豆乳スープ・漬物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきと大豆煮物 オクラのポン酢和	★北海道メニュー★ 味噌ラーメン・🍷 じゃがバター・ザンギ メロンゼリー	魚の酢醤油焼き ほうれん草のごま 和え・漬物 豆腐の吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうりの三杯酢 南瓜とツナの煮物	ぶりの照り焼き チンゲン菜の生姜煮 茄子の味噌汁・仔ジク <b>おやつ プリン</b>	鶏肉の黒酢煮 春雨サラダ・漬物 あさりとパセリの スープ
16 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・漬物
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	かしわめし サバの塩焼き・卵豆腐 素麺の吸物・バナナ	白身魚のムニエル はんぺんサラダ コーンスープ・漬物
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のトマト煮 えのき茸の和え物	親子丼・いちじく トマトのもずく和え 豆腐の薄くず汁 <b>おやつ フルーチェ</b>	魚の煮付け とろろ ほうれん草の味噌 汁・みかん缶
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大正金時豆の煮物 小松菜のごま和え	★敬老の日★ 海老のちらし寿司 天ぷらの盛合わせ 茶碗蒸し・いちじく	鮭のパン醤油焼き ツナ中華和え 豆乳みそ汁 <b>敬老の日</b> 漬け物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・和え物	魚のおろし煮 五目白和え そばの吸い物・オレンジ	鶏肉の梅酢煮・漬物 ごぼうサラダ かき玉わかめスープ
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・ひじき煮	チキンカレー・ムース コールスローサラダ いちじくヨーグルト	魚の煮付け オクラのポン酢和 はんぺんの吸物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和え物 さつま芋揚げ煮	赤飯・太刀魚塩焼き もずく三杯酢 すいとん汁・いちじく <b>おやつ ティラミス</b>	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーサラダ 和風ビシソワーズ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ほうろく煮・ポン酢和	カニクリームコロッケ わさび醤油和え ピーススープ・仔ジク	豚肉の醤油焼き コーンの春雨サラダ けんちん汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・なます	鮭の粕煮 めんたいポテサラ 茶碗蒸し・バナナ	サバのごま煮・漬物 青梗菜と卵炒め 素麺の味噌汁・漬物
25 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し とろろ	お好み焼き・🍤 トマトのもずく和え 卵豆腐・吸物・仔ジク <b>おやつ 水ようかん</b>	魚の旨み中華煮 ブロッコリーサラダ なめこ和風スープ 漬物
26 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 茄子の味噌汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ほうれん草マヨネーズ和 豆腐の吸物・漬物
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	いなり寿司 煮しめ盛合わせ 豆腐の吸物・いちじく	鮭のレモン醤油焼き ごま豆腐(酢味噌) とろろ昆布の吸物
28 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 キャベツのサラダ 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
29 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜の生姜煮 大根おろし	団子汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ もずく和え・みかん <b>おやつ 抹茶ババロア</b>	カレイの煮付け ごぼうサラダ 素麺の吸い物 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	豚肉の辛子醤油焼き さつま芋のサラダ 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

9/8の献立は 白石調理員の考えた献立です。 令和4年9月こんだて表 特別養護老人ホーム 吉富鳳寿園