

令和4年10月献立表



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・白菜なます	ぶり大根 五目白和え のっぺい汁・みかん	牛肉コロッケ 大根サラダ・漬物 ぽかぽか生姜スープ
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 小松菜の和え物	ミニパン 野菜オムレツ チャウダー・りんご おやつ 抹茶プリン	魚の照り焼き オクラのしらす和え はんぺんの吸い物 漬け物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・煮物	かしわめし 魚のおろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・みかん	鶏肉の黒酢煮・漬物 人参のはちみつ和え 白菜スープ・漬物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	豚肉の生姜焼き 柿なます かき玉汁・バナナ	いわしの梅煮・漬物 青梗菜と卵彩り炒め そばの吸い物
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・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 スープ・みかん	カレイの煮付け 南瓜のうま煮 吸い物・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶいり煮 白菜なます	鶏肉の梅酢煮 ブロッコリーサラダ ミネストローネ・  おやつ フルーチェ	中華丼 五目白和え なめこ大根おろし わかめスープ
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 五目オランダ煮 素麺吸い物・みかん	牛肉のすき焼き風煮 ほうれん草のマヨネーズ 和え・吸物・漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・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 小松菜とツナ和え物 けんちん汁・漬物

9月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9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・おにぎり ブロッコリー明太和 ニラ玉スープ・りんご 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 茶そば 漬け物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・三杯酢	ぶりの照り焼き ほうれん草のソテー和 五目汁・みかん	豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ かき玉汁・漬物
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ナムル	肉うどん・おにぎり さつま芋の天ぷら もずく酢・みかん	鶏肉と白菜クリーム煮 ほうれん草のソテー きのこスープ・漬け物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 白菜の和え物	★私のこんだて★ タンドリーチキン いもいもサラダ きのこスープ・甘酒ゼリー	カレイの煮付け オクラのポン酢和え はんぺんの吸い物 みかん
13木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそばろ煮 三色なます	太巻き寿司 煮しめ盛合わせ 鯛の吸い物・みかん おやつ ぶどうゼリー	さんまの梅煮 ごま豆腐(酢味噌) 春雨の吸い物 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・なます	桜えびご飯 鶏肉のごま煮・サラダ 茄子の味噌汁・バナナ	ぶりの照り焼き 白菜の和え物 かき玉汁・漬物
15土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・蒸し茄子	カレイの煮付け オクラとしらす和え 南瓜だんご汁・バナナ	鶏肉の梅酢煮・漬物 大根サラダ ブロッコリースープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16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
17月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ごま和え	おでん盛合わせ トマトのもずく和え そばの吸物・バナナ	豚肉の味噌煮・漬物 オクラのポン酢和え ぽかぽか生姜スープ
18火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・蒸し茄子	しらすと生姜ご飯 鮭のホイル焼き・  韓国風和え・吸物	魚のあったか蒸し おきゅうと酢味噌 かき玉汁・漬け物
19水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐煮・酢物	魚の天ぷら 五目オランダ煮 白菜汁・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
20木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 白菜の煮浸し	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ごま豆腐・みかん おやつ パインゼリー	鮭の塩焼き 春雨サラダ なめこ和風スープ 漬け物
21金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・三杯酢	サバの味噌煮 切干大根サラダ 二色糸の吸物・バナナ	親子丼・みかん缶 ほうれん草と豆腐和え 花麩の吸い物
22土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し ひじきの生姜酢	お弁当 栗  ご飯・鮭の塩焼き 春雨サラダ・金平ゴボウ すいとん汁・饅頭・ 	牛肉の柳川風煮 トマトのもずく和え そうめんの吸い物 漬け物
23日	ミニパン かぼちゃスープ 茄子のトマト煮 梅和え・ヤクルト	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
24月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・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 ごぼうサラダ・漬物 とろろ昆布の吸物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	ハヤシライス チーズサラダ・  ム ース・  ヨーグルト	魚のごま煮・漬物 ほうれん草のマヨ ^ホ ソ 和え・中華風スープ
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・おろし	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸物・みかん	鶏団子と白菜煮込み グリンピース豆腐 春雨スープ・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋の甘煮 白菜のおかか和	ぶりの照り焼き きゅうりの酢の物 すいとん汁・みかんか 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 漬物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・ナムル	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ・みかん	鶏肉のごま煮 春雨の酢の物・漬物 ベーコンスープ
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ポン酢和・かぶ煮	オムライス 鮭のクリーム煮 スープ・バナナ	ぶりの照り焼き 茄子の煮浸し 豆乳みそ汁・漬物
30 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ 和え物・ヤクルト	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 たら焼き	魚の煮付け 白菜なます 豆腐の吸い物 漬け物 
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 かぶの三杯酢	 ハロウィン献立  かぼちゃ  ライス ほうれん草のサラダ スープ・ヨーグルト	豚肉と玉ねぎうま煮 オクラとしらす和え 五目汁 漬け物

10/12の献立は  特別養護老人ホーム
溝口調理員の
考えた献立です。  吉富鳳寿園
令和4年10月献立表