

令和4年11月献立表

吉富鳳寿園



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・高野煮	薩摩芋と小豆おこわ 鶏肉の梅酢煮・🍊 柿白和え・豆乳みそ汁	きのこ牛肉の煮物 大根サラダ・漬物 ブロッコリースープ
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・和え	サイコロステーキ風 もやしのナムル スープ・🍊 ヨーグルト	魚の旨み中華煮 白菜の梅おかか和え ハンパンみそ汁・漬物
3 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 ほうれん草の㊤和え 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
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮物・なます	オムライス 鶏と白菜のクリーム煮 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 そばの吸い物
5 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 ごぼうサラダ 茶そば・バナナ	いわしの梅煮 アスパラのごま和え わかめのすまし汁
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 とろろ	肉うどん・おにぎり さつま芋の天ぷら もずく三杯酢・みかん おやつ抹茶ケーキ	カレーの煮付け ブロッコリーサラダ 花麩とわかめ吸い物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そばろ煮・和え物	鮭のフライ(外タリ入) ブロッコリー明太和 かき玉汁・みかん	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸物・漬物
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ナムル	白身魚のムニエル さつま芋のサラダ おぼろ豆腐汁・みかん	カニクリームコロッケ 大根サラダ・漬け物 コーンスープ

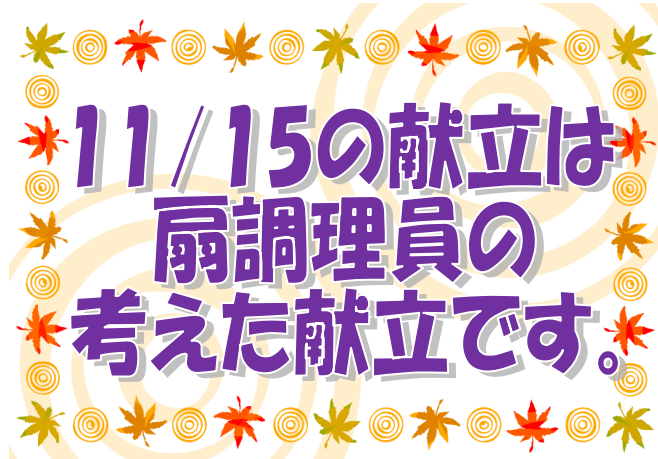


	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 蒸し茄子(醤油)	秋の献立(食事ｸﾞ委員提案) 秋刀魚の竜田揚げ 柿の白和え・焼き芋 きのこ豚すまし・梨	鶏肉の味噌煮 トマトサラダ はんぺんの吸い物 漬け物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春菊のごま和え 里芋と昆布煮物	豚肉のあっさり煮 めんたいポテトサラダ 茶碗蒸し・バナナ おやつロールケーキ	マーボー茄子 キャベツの梅和え カニと春雨スープ 漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・梅和え	ぶり大根 五目白和え・みかん とろろ昆布の吸い物	白身魚のムニエル ブロッコリーサラダ 人参スープ・漬物
12 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・漬け物
13 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 おやつ抹茶水ようかん	魚の味噌㊤焼き 千草和え ぽかぽか生姜スープ 漬物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・和え物	豚肉のあっさり煮 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 吸い物・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 蒸茄子(酢醤油)	私の献立 栗のちらし寿司 サバのカレー天ぷら 山かけ汁・ゼリー	鶏団子と白菜の煮込み・漬け物 ほうれん草ワサビ醤油 ベーコン豆乳みそ汁
16 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 めんたいポテトサラダ 二色糸の吸物・みかん	マーボー豆腐 蒸し茄子の酢醤油 和風スープ・漬け物
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋うま煮 春雨の酢の物	ミートソースパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ・バナナ おやつミルクレープ	カレイの煮付け もずくの三杯酢 かき玉わかめスープ 漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・白菜和え	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸物・バナナ	ぶりの照り焼き ピース豆腐(酢味噌) スープ・漬け物
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・和え物	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ もずく和え・バナナ	魚のあったか蒸し とろろ・野菜ゼリー 花麩とわかめの吸物
20 日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ 茄子のトマト煮 わかめサラダ	チキンカレー はんぺんサラダ 枝豆腐・ヨーグルト おやつマロンババロア	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和 かぶの味噌汁 漬け物
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 きゅうり三杯酢	お弁当 鯛の刺身・南瓜うま煮 ブロッコリーサラダ 粕汁・ケーキ・みかん	サバのごま煮 いり豆腐 白菜汁 漬け物 
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・ごま和え	きのこ牛肉の煮物 柿なます・バナナ 花麩とわかめの吸物	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ トマトスープ・漬物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・金時豆	太巻き寿司 煮しめ盛合わせ 鯛の吸い物・みかん	親子丼・ごま豆腐 オクラとしらす和え はんぺんの吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 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・バナナ ぶりの照り焼き サラダ・鶏きのこ汁 おやつコーヒーゼリー	豚肉と玉ねぎの煮物 柿のごま和え 素麺の吸い物 漬け物
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・かぶ煮	鮭のホイル焼き さつま芋のサラダ ピーススープ・みかん	魚の煮付け わさび醤油和え 味噌汁・漬け物
26 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 ほうれん草サラダ コーンスープ・漬物
27 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・ピーススープ 野菜オムレツ・和え物 りんごヨーグルト おやつ だら焼き	いわしの甘露煮 とろろ なめこの吸い物 みかん缶
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	チャンポン・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆豆腐・みかん	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華和え 吸い物・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・大根煮物	魚の煮付け さつま芋の甘煮 茶碗蒸し・みかん	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のソテー きのこスープ・漬物
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	かしわめし・みかん サバの塩焼き わさび醤油和え・粕汁	豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ 豆乳スープ・漬物



 11/15の献立は
 厨調理員の
 考えた献立です。

特別養護老人ホーム
 吉富鳳寿園
 令和4年11月こんだて表