

# 令和5年9月献立表



敬老の日

いつまでもお元気で



## 吉富鳳寿園

	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 大豆煮・和え物	カニクリームコック ブロッコリーサラダ ミネストローネ・いちじく	魚の煮付け・漬物 春菊の白和え なめこみぞれ汁
2 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	白身魚のムニエル オクラのごま和え ジュリエンスープ
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 春雨のきんぴら なめこおろし	<b>ミニパン・サラダ チキンのトマト煮 スープ・いちじく おやつサイダーゼリー</b>	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の生姜煮 カニとわかめの吸物 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・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 五目汁・オレンジ	鶏肉の味噌煮 じゃがバター・漬け物 なめこの吸い物
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・三杯酢	オムライス 鶏肉のクリーム煮 きのこスープ・伊勢ジク	魚の田楽・漬け物 五目白和え とろろ昆布の吸い物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆の煮物 ほうれん草和え	<b>🍷お弁当🍷 山菜おこわ・茄子煮 サバのごま煮・サラダ 二色系の吸物・伊勢ジク</b>	豚肉と玉ねぎ煮物 アボカドマリネ コーン卵スープ 漬け物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 春雨の酢の物 ひじきの煮物	瓦そば・オレンジ 和風ポテトサラダ わかめおにぎり <b>おやつキャラメルプリン</b>	ぶりの照り焼き 千草和え はんぺんの吸い物 漬け物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・酢の物	レタス巻き 煮しめ盛合わせ 素麺の吸物・バナナ	チキンのトマト煮 えのき茸の和え物 白菜クリームスープ



	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 南瓜煮・酢の物	豚肉のあっさり煮 マヨポン和え 吸い物・オレンジ	いわしの梅煮 もずくの三杯酢 豆腐のかき玉汁・漬物
10 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 小松菜のナムル	焼きそば・おにぎり トマトサラダ・いちじく たまごスープ おやつ いちご杏仁	サンマと大根の煮物 いり豆腐 茄子のみそ汁 漬け物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト キャベツ煮・酢物	しらすと生姜ご飯 カレイの煮付け・白和え 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
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 煮浸し・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 なめこの酢味噌和え 豆乳スープ・漬物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	三色サンドイッチ 鶏肉のごま煮 コーンスープ・ルツヅ	魚の酢醤油焼き ほうれん草のごま和 豆腐の吸い物・漬物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 南瓜とツナ煮物	ぶりの照り煮 チンゲン菜の生姜煮 茄子の味噌汁・仔ヅク おやつ フリン	鶏肉の黒酢煮 春雨のサラダ あさりとパセリのス ープ・漬け物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮物・なます	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・漬け物

	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 煮浸し・酢の物	かしわめし・卵豆腐 サバの塩焼き そばの吸い物・バナナ	白身魚のムニエル はんぺんサラダ コーンスープ・漬け物
17 日	麦ご飯・パン はんぺんみそ汁 ヤクルト 茄子のそぼろ煮 えのき茸の和物	敬老の日イベント 海老のちらし寿司 煮しめ盛合わせ 二色系の吸物・梨 ケーキプレート	ご飯 魚の煮付け とろろ ほうれん草のみそ汁 みかん缶
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじきの煮物 小松菜ごま和え	敬老の日お祝い献立 赤飯・天ぷら盛合わせ (魚・薩摩芋・人参・茄子) 茶碗蒸し・いちじく	鮭のレモン醤油焼き ツナの中華和え 豆乳みそ汁 漬け物
19 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・ルツ	鶏肉の梅酢煮・漬物 ごぼうサラダ かき玉わかめスープ
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・なます	チキンカレー コールスロー・ムース いちじくヨーグルト	魚の煮付け・みかん缶 オクラのポン酢和え はんぺんの吸い物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 さつま芋の煮物	ひじきご飯・もずく酢 太刀魚の塩焼き すいとん汁・いちじく おやつ ティラミス	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
22 金	麦ご飯・パン はんぺん味噌汁 ヤクルト がんもの含め煮 ほうれん草和物	私のこんだて 秋のおこわ・マリネ カレイのムニエル 栗と芋のポタージュ ゼリー梨のコンポート	ご飯 豚肉の醤油焼き コーンと春雨サラダ けんちん汁 漬け物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐・なます	鮭の粕煮 明太ポテトサラダ 鶏きのこ汁・バナナ	サバのごま煮・漬物 チンゲン菜卵炒め 素麺のみそ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し とろろ	うなぎ丼・いちじく 煮しめ盛合わせ 大葉のかき玉汁 おやつ プリン	魚の旨み中華煮 ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁 漬け物
25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 茄子のみそ汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ほうれん草のマヨ和え 豆腐の吸い物・漬物
26火	麦ご飯・パン 味噌汁・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) とろろ昆布の吸い物
27水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ごま和え・うま煮	魚のムニエル キャベツとツナサダ きのこスープ・みかん	鶏肝と卵の煮物 五目白和え・漬物 花麩とわかめ吸い物
28木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト チンゲン菜生姜 煮・大根おろし	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ トマトもずく酢・🍊 おやつ抹茶ババロア	カレイの煮付け ごぼうサラダ 素麺の吸い物 漬け物
29金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・なます	豚肉の生姜焼き 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 オクラとしめじ吸物
30土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金平・白菜なます	ぶり大根 五目白和え 茄子のみそ汁・みかん	牛肉コロケ 大根サラダ 生姜スープ・漬け物

9/22の献立は  
江良管理栄養士の  
考えた献立です。

令和5年9月献立表  
特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園