

令和5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 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 トマトのもずく和え 和風チャウダー・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
2 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・金平	かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 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 白菜とベーコンスープ
3 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮・和え	豚肉の生姜焼き 柿なます かきたま汁・バナナ	いわしの梅煮・漬物 チンゲン菜の卵炒め そばの吸い物
4 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・酢和え	マカロニグラタン ホワイトフレッド・みかん コールスロー・スープ	カレーの煮付け 南瓜のうま煮・漬け物 二色糸の吸い物
5 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の生姜醤油煮 白菜なます	鶏肉の梅酢煮 フロッキーサラダ ミネストローネ・バナナ おやつ フルーチェ	魚の旨み中華煮 五目白和え わかめスープ 漬け物
6 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そばろ煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 五目オランダ煮 とろろ昆布吸物・みかん	豚肉の味噌風味焼き ほうれん草のマヨソ和 なめこの吸い物・漬物
7 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆・蒸茄子	カニクリームコロッケ 明太ポテトサラダ あさりのスープ・みかん	鶏もも肉の甘辛煮 小松菜とツナの和え物 けんちん汁・漬け物
8 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 フロッキーの明太和え 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 オクラと長芋の和え 茶そば 漬け物

敬老の日献立

敬老の日

祝
敬老の日

私のこんだて
～江良管理栄養士～

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋煮・三杯酢	ぶりの照り焼き わさび醤油和え 五目汁・バナナ	豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ かき玉汁・漬け物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子生姜煮・ナムル	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	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
11水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・和え物	カレイの煮付け 柿なます 豆乳みそ汁・バナナ	魚のコーンマヨ焼き オクラのポン酢和え はんぺんの吸物・漬物
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそぼろ煮 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	秋刀魚の梅煮 ゴマ豆腐(酢味噌) 春雨の吸い物 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆五目煮・なます	桜えびご飯 鶏肉のごま煮・バナナ カニポテト・茄子みそ汁	ぶりの照り焼き 白菜の和え物 かき玉汁・漬物
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・蒸し茄子	カレイの煮付け オクラのしらす和え けんちん汁・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
15日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋の煮物 人参のはちみつ和え	三色サンドイッチ 鶏肉のごま煮 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 はんぺんのみそ汁 漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大正金時豆の煮物 しらす干し酢の物	お弁当 栗ご飯・鮭の塩焼き 柿の白和・金平ごぼう すいとん汁・饅頭・ミカン	豚肉の味噌煮 オクラのポン酢和え ぽかぽか生姜スープ 漬け物
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・蒸し茄子	白身魚のムニエル トマトの韓国風和え 吸い物・バナナ	白身魚のあったか蒸し おきゅうとの酢味噌 かき玉汁・漬物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	魚の天ぷら 五目オランダ煮 白菜汁・バナナ	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
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の和え物 白菜の煮浸し	牛肉のすき焼き風煮 トマトのもずく和え なめこ吸い物・みかん おやつ おはぎ	魚の酢醤油焼き 春雨サラダ しらすのかき玉汁 漬け物
20 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 切干大根とツナサラダ 二色系の吸物・バナナ	親子丼・みかん缶 ほうれん草と豆腐和え 花麩とわかめ吸物
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・生姜和え	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ゴマ豆腐・みかん	鶏肉の生姜照焼き ごぼうサラダ 素麺の吸い物・漬物
22 日	ミニパン かぼちゃのスープ 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
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和え・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 カニととろろ昆布吸物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆五目煮・和え物	しらすと生姜ご飯 魚のごま煮・マヨ和え レタススープ・みかん	ハヤシライス チーズサラダ・スープ とうもろこしムース

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・大根おろし	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸い物・みかん	鶏団子と白菜煮込み グリーンピース豆腐 春雨スープ・漬物
26 木	麦ご飯・パン はんぺんのみそ汁 ヤクルト さつま芋の甘煮 白菜のおかか和え	秋の味覚献立 山菜おこわ・きのこ汁 サンマと大根の煮物 揚げ出し豆腐・柿 おやつ 水羊羹	ご飯 かぶと豚肉のうま煮 マカロニサラダ かき玉汁 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐煮・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 春雨わかめの酢の物 ベーコンスープ・漬物
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・ポン酢和え	ひじきご飯・バナナ 豚肉のあっさり煮 わさび醤油和え・吸物	ぶりの照り焼き 茄子の煮浸し・漬物 南瓜の豆乳みそ汁
29 日	ミニパン・ヤクルト ピーススープ ポークビーンズ 人参の蜂蜜和え	サイコロステーキ風 もやしのナムル わかめスープ・マゴ - 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
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・三杯酢	サバの塩焼き ほうれん草のマヨ和え おぼろ豆腐汁・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 オクラのしらす和え 五目汁・漬物
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 小松菜のごま和え	👻ハロウィン献立🎃 おばけオムライス ミニハンバーグ・サラダ きのこスープ・ババロア	鮭とほうれん草のク リーム煮・漬け物 大根サラダ あさりとトマトスープ


 献立は都合により  特別養護老人ホーム
 変更する場合があります。  吉富鳳寿園