

令和5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 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・和え物	サイコロステーキ風 もやしのナムル風 かき玉スープ・ヨーグルト	魚の旨み中華煮 白菜の梅おかか和 みそ汁・漬物
2 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・みかん ほうれん草マヨポン和 え・素麺の吸い物 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
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・なます	ミニパン・オムレツ とうもろこしムース クラムチャウダー・オレンジ	魚の酢醤油焼き アボカドのわさび 和え・吸物・ゼリー
4 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 ごほうサラダ 茶そば・バナナ	いわしの梅煮 アスパラのごま和 え・すまし汁・漬物
5 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 さつまいもの天ぷら もずくの三杯酢・ミカン おやつ フッキー	カレーの煮付け ブロッコリーサラ ダ・漬物 花麩とわかめ吸物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	鮭フライ(タルタルソース) ブロッコリー明太和え・ かき玉汁・みかん	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物・漬物
7 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 さつまいものサラダ おぼろ豆腐汁・みかん	カニクリームコロ ック・大根サラダ コーンスープ・漬物
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・蒸し茄子	オムライス・キウイ 鮭とほうれん草クリーム 煮・きのこスープ	鶏肉の味噌煮 じゃが芋の煮物 はんぺんの吸い物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 里芋と昆布煮物	豚肉のあっさり煮 小松菜と椎茸煮浸し 茶碗蒸し・バナナ おやつ ロールケーキ	マーボー茄子 キャベツの梅かつ お和え・漬け物 カニと春雨のスープ
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そばろ煮・梅和え	ぶい大根・みかん 五目白和え とろろ昆布の吸い物	魚のムニエル・漬物 ブロッコリーサラダ 人参スープ
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	赤飯・魚の塩焼き じゃが芋と大根煮物 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
12 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 抹茶水羊羹	魚の味噌マヨ焼き 千草和え ぽかぽか生姜スープ 漬け物
13 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 豆腐の吸物・漬け物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 蒸茄子の酢醤油	お弁当 刺身盛合せ・南瓜煮 ブロッコリーサラダ 粕汁・ケーキ・みかん	鶏団子と白菜の煮物 ほうれん草のサビ 醤油和え・漬物 里芋の豆乳みそ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 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 明太ポテトサラダ 二色系の吸物・みかん	マーボー豆腐 蒸し茄子・漬物 なめこ和風スープ
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋の煮物 春雨の酢の物	ミートソーススパゲティ ・コールスロー ムース・スープ・バナナ おやつ たい焼き	カレーの煮付け もずくの三杯酢 かき玉わかめスープ 漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸い物・バナナ	ぶりの照り焼き ピース豆腐(酢味噌) 生姜スープ・漬物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ごま和	チキンカレー ミニオムレツ・スープ マンゴーヨーグルト	魚のあったか蒸し とろろ・野菜ゼリー 花麩とわかめ吸物
19 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根の煮物 春雨の酢の物	ワンプレートランチ 海老ピラフ・ポテト ハンバーグ・コンスープ ズイン・アラモード	太刀魚のおろしだ れ・ほうれん草のご ま和え・漬物 かぶの味噌汁
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきと大豆煮 きゅうり三杯酢	秋の行楽献立 桜えびご飯・柿白和え 秋刀魚の竜田揚げ 南瓜だんご汁・みかん	鶏肉の味噌煮 大根のゆかり和え おぼろ豆腐汁 漬物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・ごま和え	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ トマトもずく和・🐱	魚のおろし煮 ゴマ豆腐・漬け物 丸麩の吸い物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	太巻き寿司 煮しめ盛合わせ 鯛の吸い物・みかん	親子丼・ゼリー オクラのしらす和 え・はんぺん吸物
23 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・サラダ ぶいの照り焼き 鶏きのご汁・みかん おやつ コーヒーゼリー	豚肉と玉ねぎ煮物 柿のごま和え そうめんの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 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 さっぱいカニポテト あさいスープ・みかん	魚の煮付け ほうれん草のワサビ 和え・豆腐みそ汁
25 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・みかん	牛肉コロッケ・漬物 ほうれん草のサラダ コーンスープ
26 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し 大根ゆかり和え	ミニパン・野菜オムレツ 小松菜とツナ和え物 ピーススープ・りんご おやつ とら焼き	いわしの甘露煮 とろろ なめこの吸い物 みかん缶
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐・バナナ	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華和え 吸い物・漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・生姜煮	かしわめし・みかん 魚の煮付け・茶碗蒸し じゃが芋と大根煮物	鮭のレモン醤油焼き 絹さやソテー きのこスープ・漬物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・和え	サバの塩焼き ほうれん草のワサビ醤油 和え・粕汁・みかん	豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ 豆乳スープ・漬物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布煮物 三色なます	刺身の盛り合わせ 豆腐のきのこあん 山芋かき玉汁・バナナ 秋の味覚おやつ焼き芋	鶏肉とかぶの煮物 ごぼうサラダ 白菜汁 漬け物

献立は都合により
変更する場合があります。
ご了承ください。

令和5年11月献立表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園