



9月

吉富鳳寿園



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 大豆の五目煮 小松菜のごま和	鮭の味噌グラタン トマトの韓国風和 ニラ玉スープ・りんご おやつフルーチェ	牛肉コロッケ 大根サラダ ブロッコリースープ 野菜ジュースゼリー
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 うずら豆・酢の物	かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 吸い物・いちじく	豚肉と玉ねぎ煮 物・和え物 春雨スープ・漬物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 金平・酢の物	かぼちゃコロッケ はんぺんサラダ つみれ汁・オレンジ	豆腐の肉みそあ ん・梅かつお和え スープ・漬け物
4 日	ミニパン・スープ サマ任のオレヅ煮 わかめサラダ いちごヨーグルト	ちゃんぽん・おにぎ り・韓国風和え 豆腐田楽・りんご おやつ 水ようかん	いわしの甘露煮 干草和え はんぺん吸い物 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 高野豆腐・酢の物	しらす生姜ご飯 豚肉のあっさり煮 だんご汁・バナナ	魚の田楽・ゼリー インゲン明太子和え おぼろ豆腐汁
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 酢の物・切干大根	カレーの煮付け ブロッコリーサラダ そばの吸物・伊ヅク	きのこ牛肉煮 物・とろろ 豆乳みそ汁
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら がんも煮・酢の物	鮭とまいたけご飯 鶏肉の梅酢煮・サ ラダ・茶碗蒸・伊ヅク	魚のおろし煮 山芋ステーキ 吸い物・ゼリー
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 うずら豆の煮物 蒸し茄子	桜えびご飯・五目煮 魚のムニエル(外外) 山芋かき玉汁・バナ おやつ 大学芋	サバの味噌煮 ホウレン草のワサビ 醤油和え・吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 南瓜煮・和え物	鶏肉のごま煮 オクラの梅肉和え 豆乳みそ汁・メロン	魚のおろしだれ 茄子のトマト煮 吸い物・漬物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋と人参煮 きゅうり三杯酢	お弁当 栗おこわ・サラダ サバごま煮・茄子煮 茶碗蒸し・いちじく	魚の味噌マヨ焼き 水菜のごま和え ジュリエンスープ 漬け物
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 春雨の金平 大根おろし	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・いちじく おやつ青りんごゼリー	牛肉と大根煮物 フゲン菜生姜煮 カニとわかめの 吸物・漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大豆煮・なます	鮭の秋色焼き えのき茸の和え物 五目汁・りんご	肉じゃが ゲリンピース豆腐 吸い物・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 蒸し茄子・五目煮	豚肉の生姜焼き 春雨とハムの酢物 スープ・バナナ	すき焼き風煮 オクラの酢味噌和え 里芋汁・みかん缶
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 大豆煮・おろし	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく酢・りんご	豚肉と玉ねぎ煮 物・黒ごま豆腐 野菜椀・漬物
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 春雨の酢の物 茄子の煮浸し	鶏肉のやわらか煮 ひじきの白和え ポタージュ・ルズ おやつプリン	魚の梅みそ焼き 干草和え 素麺の吸い物 漬け物

☆8月お弁当☆

- ・いなり寿司
- ・煮しめ盛り合わせ
- ・出し巻玉子
- ・ナムル・酢の物
- ・しらす干し和え物
- ・素麺と花麩吸物
- ・スイカ



8月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ひじき大豆・酢物	さつまいもご飯 魚の煮付け・サラダ みそ汁・オレンジ	チキントマト煮 えのき茸の和物 スープ・ゼリー
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し アゲ菜煮・酢物	鶏肉の味噌煮 ひじきと南瓜の煮物 吸い物・バナナ	鯛の梅煮・漬物 もずくの三杯酢 豆腐のかき玉汁
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金時豆の煮物 小松菜のナムル	焼きそば・おにぎり 根菜そばろ煮 玉子スープ・いちじく おやつコーヒーゼリー	カマと大根の煮物 いり豆腐 和風チャウダー 漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら キャベツとツナの煮物 小松菜ごま和え	敬老の日 いなり寿司・煮物 南瓜のそばろあん 吸い物・りんご	鶏肉とゴボウ煮物 さつまいものサラダ 大根汁 漬け物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 蒸し茄子・大豆煮	山菜おこわ・サラダ サバのごま煮 豆乳みそ汁・オレンジ	大根と鶏肉煮物 五目白和え 吸い物・漬け物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 酢の物・煮浸し	海老とミツバかき揚げ ごぼうサラダ 吸い物・バナナ	ぶりの照り焼き トマトの韓国風和 吸い物・漬け物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 白菜なます 南瓜とツナ煮物	しめじご飯・いちじく 豚肉のあっさり煮 鯛つみれ汁 おやつ ティラミス	鮭の粕煮 いり豆腐 コーン卵スープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 なます・そばろ煮	鮭とごぼう煮物 豆腐田楽 五目汁・オレンジ	牛肉のおろし煮 トマトサラダ かき玉汁・ゼリー



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け カレー煮・三杯酢	赤飯・魚の塩焼き インゲンの明太子和 そばの吸物・メロン	豆腐の肉味噌あん・サラダ スープ・ゼリー
25 日	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 茄子の生姜煮 えのき茸の和物	オムライス・ヨーグルト チーズサラダ 和風チャウダー おやつ プリン	魚の煮付け 山芋ステーキ 杓苺のみそ汁 漬け物
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ルツ煮・ごま和	煮込みハンバーグ はんぺんサラダ ミネストローネ・バナナ	鮭のレモン醤油焼き インゲンの明太子和 スープ・漬物
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 酢の物・高野豆腐	海老ちらし寿司 南瓜のそばろあん もずく酢・鯛の吸物	マーボー豆腐 杓苺マヨネーズ和え スープ・ソフール
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け ひじき煮・なます	チキンカレー ホウレン草のサラダ 煮しめ・オレンジゼリー	親子煮・いちじく トマトサラダ ハンペンと春雨吸物
29 木	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 杓苺のごま和 おかず金平	ぶりの照り煮 クリームサラダ 茶碗蒸し・いちじく おやつ じゃがりこ	鶏肉の梅酢煮 とろろ わかめのすまし 汁・みかん缶
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 煮浸し・ごま和え	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ けんちん汁・りんご	豚肉の醤油焼き さっぱりカニポ テト・スープ

献立は都合により変更する場合があります。平成28年9月こんたて表
ご了承ください。

この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの
飲み物も準備しております。

吉富鳳寿園