



# 10月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 高野煮・なます	煮込みハンバーグ コールスローサラダ ピーススープ・りんご	サバのごま煮 ホウレン草と豆腐和 素麺みそ汁・漬物
2 日	麦ごはん・パン みそ汁・とろろ 鶏肝の甘露煮 青りんごゼリー	チャンポン・おにぎり トマトのもずく和え 豆腐田楽・みかん おやつ フルーチェ	マーボー茄子 ブロッコリーサラダ かき玉わかめスープ 漬け物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 五日煮・おろし	かしわめし・ナムル 鮭の味噌グラタン けんちん汁・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 ホウレン草のマヨポ ン和え・吸物・漬物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金時豆・ナムル	太巻き寿司 カレーの煮付け 鶏肉の五日汁・りんご	鶏肉の生姜照焼き ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・漬け物
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け なます・高野豆腐	さつま芋ご飯 魚のおろし煮・みそ汁 秋野菜の煮物・みかん	鶏肝と卵の煮物 ひじきの白和え 吸い物・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物	山菜おこわ・サラダ いわしハンバーグ 和風スープ・みかん おやつ タイヤキ	おでん盛り合わせ トマトのもずく和え コーン卵スープ 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ひじき大豆・茄子	鮭の秋色焼き・りんご ブロッコリーのかあんかけ クリームシチュー	魚の味噌煮・漬物 ホウレン草のマヨポ ン和え・吸い物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮物・なます	サバの味噌煮 ブロッコリーサラダ のっぺい汁・みかん	肉豆腐・漬け物 いんげんとトマト韓 国風和え・吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ポークビーンズ ソフール(いちご)	ミニパン・野菜オムレツ・小松菜とツナ和え 和風チャウダー・りんご <b>おやつ だら焼き</b>	魚の照り焼き オクラのごま和え はんぺんの吸い物 漬物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん おろし・南瓜煮物	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん	鶏肉の黒酢煮 ピース豆腐(酢味噌) 白菜スープ
11火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 南瓜のいところ煮 春雨の酢の物	<b>お弁当</b> 鮭と舞茸ご飯・サラダ 大根と鶏肉の煮物 魚のつみれ汁・みかん	いわしの梅煮 白菜の煮びたし かにとろろ昆布吸物 ソフール
12水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 酢の物・生姜煮	おでん盛り合わせ トマトのもずく和え 素麺の吸物・みかん	カレイの煮付け 千草和え 豆乳みそ汁・ゼリー
13木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 かぶいり煮 白菜なます	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ さつま汁・りんご <b>おやつ ロールケーキ</b>	中華丼 五目白和え なめこ大根おろし わかめスープ
14金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 そばろ煮・なます	赤飯・タイの刺身 五目オランダ煮 吸い物・みかん	魚の味噌煮 ハムとひじきの炒り 豆腐・吸い物・漬物
15土	麦ご飯・パン みそ汁・べつたら ひじき大豆・茄子	魚のムニエル ポテトサラダ ニラ玉スープ・りんご	鶏肉の甘辛煮 小松菜とツナの生姜和え・トマトスープ

☆9月のお弁当☆

- ・栗ごはん
- ・サバのごま煮
- ・ポテトサラダ
- ・茄子の生姜醤油煮
- ・茶碗蒸し
- ・素麺の吸い物
- ・いちじく



9月お弁当

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16日	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 大根おろし はんぺんの卵とじ	開設 20 周年感謝祭 海老ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん	サンマと大根煮物 オクラと長芋とろろ 和え・茶そば オレンジゼリー
17月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 がんも煮・酢の物	牛肉コロッケ・りんご ホウレン草のワサビ醬 油和え・白菜スープ	魚のあったか蒸し 茄子の煮びたし みそ汁・漬物
18火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・なます	海老のかき揚げ 秋野菜の煮物 コーン卵スープ・みかん	すき焼き風煮 ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・漬物
19水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 豆腐煮物・和物	ぶりの照り焼き さつま芋のサラダ 茶碗蒸し・りんご	鶏肉の味噌煮 オクラのポン酢和え 吸い物・漬物
20木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬 里芋のそばろ煮 きゅうり三杯酢	五目混ぜご飯・和え 鮭ときのご牛乳とろろ 焼き・吸物・バナナ おやつ プリン	マーボー豆腐 春菊の中華風和え わかめスープ 漬け物
21金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 五目煮・和え物	桜えびご飯・サラダ 鶏肉のごま煮・リンゴ おろしと卵みそ汁	ぶり大根 白菜の和え物 吸い物・漬物
22土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 がんも煮・ごま和	オムライス・酢の物 さつま芋のサラダ シチュー・みかん	鶏肉の梅酢煮 ハムとひじき炒り豆 腐・吸い物・漬物
23日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬 鶏肝の甘露煮 わかめサラダ	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 コーンスープ・りんご おやつ 抹茶ババロア	魚の煮付け けんちん蒸し ハンぺンのみそ汁 漬け物
24月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜煮・酢の物	おでん盛り合わせ はんぺんサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚のおろし煮 オクラのごま和え 吸い物・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁つぼ漬け 茄子煮・和え物	牛肉のすき焼き風煮 トマトの韓国風和え 吸い物・バナナ	魚のあったか蒸し おきゅうと酢味噌 吸い物・漬物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 がんも煮・ごま和	山菜ちらし寿司 サバの生姜煮・里芋 煮・五目汁・バナナ	鶏肉の酢醤油煮 たまごサラダ コーンスープ・ゼリー
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 三色なます 白菜の煮びたし	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 春雨サラダ・みかん おやつ 抹茶どら焼き	牛肉のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) 花麩の吸い物 漬物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し うずら豆・三杯酢	とり天 かぼちゃサラダ けんちん汁・みかん	きのこ牛肉煮物 ホウレン草豆腐和 え・スープ・ゼリー
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 煮びたし・なます	ひじきご飯 鮭の粕煮・サラダ 豚汁・バナナ	鶏肉の梅酢煮 切干大根の煮物 吸い物・漬物
30 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬 春雨の金平 きゅうり梅和え	ミニパン・おろし 豆腐とツナオムレツ 南瓜スープ・りんご おやつ ロールケーキ	鮭の塩焼き チンゲン菜のナムル そばの吸い物 漬け物
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 酢和え・煮びたし	サバのカレームニエ ル・五目オランダ煮 かき玉汁・みかん	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 吸い物・漬物

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。

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

平成28年10月こんだて表