



11月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦飯・パン みそ汁・のり佃煮 大豆煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉の甘辛煮・サラダ けんちん汁・りんご	魚のごま煮 杓苺草のマヨネーズ和え 豆乳みそ汁・漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬け カレー煮・おろし	鶏肉のすき焼き風煮 トマトの韓国風和え そばの吸い物・バナナ	魚の煮付け ブロッコリーサラダ 鶏の五目汁・漬け物
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋と昆布・酢物	桜えびご飯 サバの梅煮・白菜煮浸し し・吸い物・みかん	かぶと豚肉の煮物 小松菜の中華風和 すまし汁・漬物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 うずら豆の煮物 小松菜のナムル	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 粕汁・バナナ おやつ プリン	鮭の塩焼き(外外) とろろ ベーコンスープ ソフール
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 三杯酢・がんも煮	かしわめし ぶりの照り煮・サラダ 南瓜だんご汁・バナナ	鶏肉のやわらか煮 茄子の煮浸し 白菜汁・漬け物
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 豆腐の煮物 とろろ	チャンポン・おにぎり 里芋と人参の煮物 なめたけおろし・林檎 おやつ抹茶ババロア	魚の煮付け 白菜なます とろろ昆布の吸物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金時豆・ナムル	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・バナナ	サバの塩焼き ごま豆腐(酢味噌) 五目汁・漬物
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 南瓜煮・ごま和え	鮭のチャン焼き さつま芋のサラダ おぼろ豆腐汁・みかん	鶏肉とごぼう煮物 トマトサラダ 吸い物・ソフール

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐煮・ごま和え	ぶり大根 トマトサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鶏肉のごま煮 杓苺のマヨネーズ和え 和風チャウダー・漬物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら おかず金平 かぶの三杯酢	鯛の刺身 鶏肉とじゃが芋煮物 粕汁・みかん おやつチョコムース	豚肉の生姜焼き 青梗菜の中華和え ブロッコリースープ 漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋と昆布の煮物 三色なます	お弁当 オムライス・サラダ 白菜のクリーム煮 生姜和・スープ・ミカン	サバの塩焼き おかず金平 そばの吸い物 野菜ジュースゼリー
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 南瓜煮・なます	豚肉のみそ風味焼き 五目白和え 中華スープ・バナナ	イワシの梅煮 カニの卵蒸し寄せ すまし汁・漬物
13 日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 じゃが芋のカレー煮 とろろ	五目焼きうどん おにぎり・ごま和え 玉子スープ・みかん おやつ フルーチェ	カレイの煮付け オクラのごま和え なめこのみそ汁 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 切干大根・なます	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ・バナナ ミネストローネ	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 豆腐の味噌汁・ゼリー

10月お弁当



☆10月お弁当☆

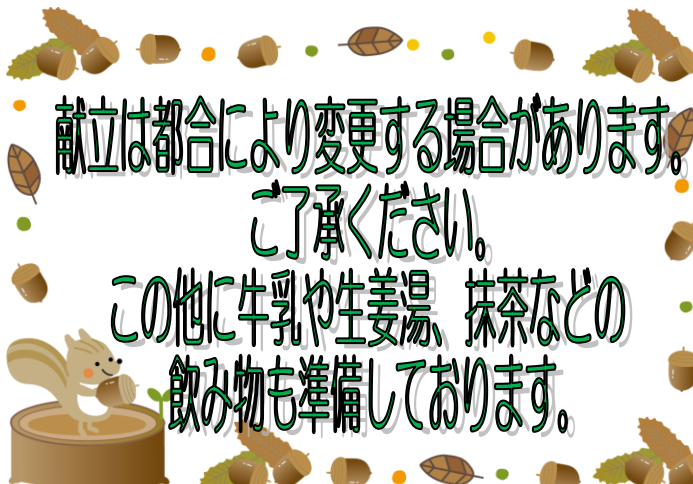
- ・ 鮭と舞茸ご飯
- ・ 鶏肉と大根の煮物
- ・ さつまいものサラダ
- ・ えのき茸の和え物
- ・ 酢の物・いとこ煮
- ・ 白身魚のつみれ汁
- ・ みかん



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し なます・里芋煮	サバのごま煮 木の草のワサビ 醤油和 豚汁・みかん	牛肉コロッケ 春雨サラダ コーンスープ・ソール
16 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け ルッコラ煮・蒸し茄子	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・りんご	鶏のすき焼き風煮 トマトのもずく和 吸い物・漬物
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 しらす干し酢の物 がんもの含め煮	ひじきご飯 鮭の粕煮・サラダ 茄子みそ汁・みかん おやつ ロールケーキ	親子煮 木の草のワサビ 醤油 和え・春雨スープ 漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 切干大根・梅和え	おでん盛り合わせ コールスローサラダ 吸い物・バナナ	ぶりの照り煮 ごま豆腐(酢味噌) 白菜汁・漬け物
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ごま和え・大豆煮	赤飯・タイの刺身 南瓜のそぼろあん 山芋のかき玉汁・リコ	豚肉のあっさり煮 ブロッコリーサラダ 人参スープ・ゼリー
20 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	カニチャーハン 明太さといも・サラダ 白菜スープ・みかん おやつカルピスゼリー	魚の味噌マヨ焼き トマトのもずく和 ぽかぽか生姜スープ 漬け物
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・和え物	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ けんちん汁・みかん	魚の寄せ鍋風煮 なめことオクラ酢 味噌和え・かき玉汁
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 切干大根の煮物 小松菜の和え物	バイキング 山菜おこわ・ハンバーグ フライ・サラダ・煮物 吸物・デザート各種	鶏肉の黒酢煮 山芋の明太子和え 豆腐とカニの薄く ず汁・漬け物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 生姜煮・三杯酢	鮭の牛乳とろろ焼き かぼちゃサラダ 白菜スープ・みかん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 和風スープ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 白菜の煮浸し 春雨の酢の物	チキンカレー サラダ・小松菜ナムル フルーツヨーグルト おやつ 大学芋	カレイの煮付け ふろふき大根 かき玉わかめスープ 漬け物
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・ごま和え	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸物・りんご	ぶりの照り焼き ピース豆腐(酢味噌) 生姜スープ
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 いとこ煮・なます	鶏肉のごま煮 ブロッコリーの豆腐あん クリームスープ・バナナ	魚のあったか蒸し とろろ・みかん缶 そばの吸い物
27 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 じゃが芋のカレー煮 えのき茸の和え物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 シチュー・ヨーグルト おやつ ロールケーキ	豚肉と玉ねぎ煮物 白菜の和え物 山芋かき玉汁 漬け物 
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 三杯酢・そぼろ煮	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ 茶碗蒸し・りんご	サバのごま煮 白菜の煮浸し 吸い物・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・ごま和え	ぶりの照り焼き 柿なます 鶏の五目汁・みかん	鶏肉の生姜煮 マカロニサラダ ブロッコリースープ
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 金時豆・ナムル	親子どんぶり 煮しめ・もずく和え 吸い物・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・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。
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11月献立表

