



10月



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・みかん缶 小松菜の煮浸し とろろ	チャンポン・おにぎり 豆腐田楽・りんご トマトのもずく和え 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
2月	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 五目煮・おろし	魚の煮付け 白菜と桜えびナムル けんちん汁・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 ほうれん草の和物 吸い物・漬物
3火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 大正金時豆煮物 小松菜のナムル	お弁当 かひわめし・酢の物 鮭の秋色焼き・サラダ 鶏肉の五目汁・みかん	鶏肉の生姜照焼き トマトの韓国風和え 吸い物・漬け物
4水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け なます・高野豆腐	さつま芋のごはん 魚のおろし煮・煮物 ハンパンみそ汁・バナナ	鶏肝と卵の煮物 ひじきの白和え 吸い物・漬け物
5木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 切干大根の煮物 きゅうりの酢物	いわしハンバーグ さつま芋のサラダ 和風スープ・みかん おやつ タイヤキ	おでん トマトのもずく和え コーン卵スープ 漬け物
6金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ひじき大豆・茄子	豚肉の辛子醤油焼き ブロッコリーのかあんかけ シチュー・メロン	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨポン和 吸い物・漬け物
7土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・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 トマトの韓国風和え カニとオクラ吸い物
8日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ポークビーンズ いちごヨーグルト	ミニパンりんご 野菜オムレツ・チャウダー 小松菜とツナの生姜和 おやつ プリン	魚の照り焼き オクラのごま和え はんぺんの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 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・漬物 白菜ベーコンスープ
10火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け いとこ煮・酢の物	鶏肉と大根の煮物 えのき茸の和え物 魚のつみれ汁・メロン	鯛の梅煮・ソフール 白菜の煮浸し とろろ昆布吸い物
11水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 酢の物・生姜煮	おでん トマトのもずく和え 素麺の吸物・みかん	カレーの煮付け 千草和え・セリ 豆乳みそ汁
12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・バナナ おやつロールケーキ	中華丼 五目白和え なめこ大根おろし わかめスープ
13金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・なます	赤飯・鯛の刺身 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
14土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら ひじき大豆・茄子	魚のムニエル ポテトサラダ 豚汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮 小松菜とツナ生姜和 トマトスープ・漬物
15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	ちらし寿司 煮しめの盛り合わせ 鯛の吸い物・りんご おやつ オレンジゼリー	サンマと大根煮物 オクラと長芋とろろ 和え・漬け物 茶そば

☆9月お弁当☆

- ・ 栗おこわ・サバのごま煮
- ・ ポテトサラダ
- ・ 大根おろし
- ・ 茄子の煮浸し
- ・ 茶碗蒸し
- ・ 素麺の吸物
- ・ バナナ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 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 杓苳草のワビ 醤油和 スープ・メロン	魚のあったか蒸し 茄子の煮浸し・漬物 はんぺんのみそ汁
17 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 コーンスープ・みかん	すき焼き風煮 ごま豆腐・漬け物 カニとオクラ吸物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 豆腐煮・和え物	ぶりの照り焼き さつま芋のサラダ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の味噌煮 オクラのポン酢和え 吸い物・漬け物
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 里芋のそぼろ煮 えのき茸の和え物	運動会 ビーフカレー コールスロー もずく和・ゼリー	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 中華風わかめスープ 漬け物
20 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 みそ汁・バナナ	ぶり大根・漬け物 白菜の和え物 はんぺんの吸い物
21 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 ハムとひじきの炒り 豆腐・吸い物
22 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 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・リンゴ おやつ ティラミス	魚の煮付け けんちん蒸し はんぺんのみそ汁 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜煮・酢の物	おでん・バナナ はんぺんサラダ 豆乳みそ汁	魚のおろし煮 オクラのごま和え 吸い物・漬け物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 茄子煮・和え物	牛肉のすき焼き煮 トマトの韓国風和え 素麺吸い物・バナナ	魚のあったか蒸し おきゅうとの酢味噌 吸い物・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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・吸い物・バナナ	鶏肉の酢醤油煮 ポテトサラダ スープ・野菜ゼリー
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 三色なます 白菜の煮浸し	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 春雨サラダ・みかん おやつ たら焼き	牛肉のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) 花麩の吸い物 漬け物
27 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	きのこ牛肉の煮物 杓苺と豆腐和え スープ・野菜ゼリー
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 煮浸し・なます	ひじきご飯・鮭の粕 煮・ポテトサラダ 茄子のみそ汁・バナ	鶏肉の梅酢煮 切干大根の煮物 吸い物・漬け物
29 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 春雨のきんぴら 梅かつお和え	ミニパン・おろし ツナと豆腐のオムレ ツ・スープ・りんご おやつロールケーキ	鮭の塩焼き 青梗菜のナムル そばの吸い物 漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 煮浸し・生姜酢和	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・漬け物
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 五目煮・酢の物	山菜おこわ・サラダ 鶏肉の甘辛煮 茶碗蒸し・みかん	魚のごま煮 杓苺のマヨネーズ和え 豆乳みそ汁・漬物

吉富鳳寿園

平成29年10月こんだて表

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。