



11月



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・Qちゃん漬け カレー煮・おろし	鶏肉のすき焼き煮 トマトの韓国風和 そば吸い物・バナナ	魚の煮付け・漬物 ブロッコリーサラダ 鶏肉の五目汁
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋と昆布煮物 三色なます	桜えびご飯 サバの梅煮・白菜煮 吸い物・みかん おやつ プリン	かぶと豚肉の煮物 小松菜の中華風和 わかめのすまし汁 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 うずら豆・ナムル	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 粕汁・バナナ	鮭の塩焼き(ﾀﾙﾀﾙ) とろろ・ヨーグルト ベーコンスープ
4 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・だんご汁・バナナ	鶏肉のやわらか煮 茄子の煮浸し 白菜汁・漬物
5 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・里芋と人参煮物 なめ茸おろし・リンゴ おやつ抹茶ババロア	魚の煮付け 白菜なます とろろ昆布の吸い 物・漬け物
6 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
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 南瓜煮・ごま和え	しらすと生姜ご飯 鮭のチャンチャン焼き サラダ・豆腐汁・ミカン	鶏肉とごぼう煮物 トマトサラダ 吸い物・ヨーグルト
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐の煮物 オクラのごま和	文化祭 ハヤシライス ポテトサラダ 酢物・バナナヨーグルト	鶏肉のごま煮 杓いづのマヨネーズ和え 和風チャウダー

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら おかずきんぴら かぶの三杯酢	タイの刺身 鶏肉とじゃが芋煮 物・粕汁・みかん おやつ たら焼き	豚肉の生姜焼き 青梗菜の中華風和 え・ブロッコリース ープ・漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋煮・なます	オムライス・和え物 さっぱりカニポテ トコンソメスープ・みかん	サバの塩焼き おかず金平 吸い物・野菜ゼリー
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け なます・南瓜煮	豚肉のみそ風味焼 五目白和え 中華スープ・バナナ	いわしの梅煮 カニの卵蒸し寄せ すまし汁・漬け物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 じゃが芋カレー煮 とろろ	五目焼きうどん おにぎり・ごま和え 卵スープ・りんご おやつ フルーチェ	カレイの煮付け オクラの和え物 なめこのみそ汁 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 切干大根・なます	しめじご飯 鶏肉の梅酢煮・サラダ ミネストローネ・バナナ	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 みそ汁・かびスゼリー
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 茄子煮・なます	サバのごま煮 ホウレンソウのワサビ醤油 和・豚汁・みかん	牛肉コロッケ 春雨サラダ スープ・ヨーグルト
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け さつま芋煮・茄子	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・みかん	鶏肉のすき焼き煮 トマトのもずく和 吸い物・漬け物

☆10月お弁当☆

- ・ かしわめし
- ・ 鮭の秋色焼き
- ・ かぼちゃサラダ
- ・ ナムル・うずら豆
- ・ 春雨の酢の物
- ・ 鶏肉の五目汁
- ・ みかん



お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 しらす干し酢物 里芋と昆布煮物	ひじきご飯・鮭の粕煮 コールスローサラダ 茶碗蒸し・みかん おやつ ロールケーキ	親子煮 ホレソウのワサビ 醤油 和・カニのスープ ヨーグルト
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 切干大根の煮物 きゅうり梅和え	お弁当 ぶり大根・和え物 さつま芋のサラダ 吸い物・みかん	豆腐の肉みそあん ブロッコリーサラ ダ・白菜汁 漬け物
18 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 山芋かき玉汁・みかん	豚肉のあっさり煮 ごま豆腐(酢味噌) 人参スープ・漬物
19 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・りんご おやつ オレンジゼリー	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
20 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 なめこの酢味噌和 かき玉汁・野菜ゼリー
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 切干大根・和え物	さつま芋ご飯 鶏肉の黒酢煮・サラダ 吸い物・バナナ	きのこ牛肉煮物 山芋の明太子和え 薄くず汁・漬物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 生姜煮・三杯酢	鮭の味噌グラタン トマトサラダ 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
23 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	おでん盛り合せ かぼちゃサラダ 素麺の吸い物・バナナ おやつ 大学芋	カレーの煮付け トマトの韓国風和 かき玉わかめスー プ・漬け物
24 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 煮しめの盛り合せ そばの吸い物・バナナ	ぶりの照り煮 ピース豆腐(酢味噌) 生姜スープ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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 ブロッコリー豆腐あんかけ クリームスープ・みかん	魚のあったか蒸し とろろ・ゼリー そばの吸い物
26 日	ミニパン コーンスープ 茄子のトマト煮 サラダ・みかん缶	チキンカレー はんぺんサラダ ナムル・バナナヨーグルト おやつ ティラミス	肉じゃが ほうれん草ごま和 かぶのみそ汁 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら ひじき煮・三杯酢	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ 茶碗蒸し・みかん	サバのごま煮 ほうれん草のお浸し 吸い物・漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・ごま和え	豚肉の味噌煮 柿なます けんちん汁・みかん	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ スープ・漬け物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 金時豆・ナムル	山菜おこわ・もずく和 ぶりの照り焼き 豆腐の吸い物・バナナ	親子丼・吸い物 ごま豆腐(酢味噌) コールスローサラダ
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 がんもの含め煮 小松菜の和え物	サバの塩焼き ポテトサラダ 花魁の吸い物・バナナ おやつ タイヤキ	豚肉と玉ねぎ煮物 カニの卵蒸し寄せ 素麺のみそ汁 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。
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。

特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園 平成29年11月こんだて表