



10月



吉富鳳寿園

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|----|--|---|---------------------------------------|
| 1月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・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 ほうれん草のマヨ和 吸い物・漬け物 |
| 2火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル | しらすと生姜ご飯 鮭の秋色焼き・サラダ 鶏の五目汁・みかん | 鶏肉の生姜照焼き オクラのしらす和 吸い物・漬け物 |
| 3水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和・ひじき煮 | 団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・バナナ | 鶏肝と玉子の煮物 五目白和え 花麩の吸物・漬物 |
| 4木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 きゅうりの酢物 | 鮭のフライ(外外リ-ス) ブロッコリーサラダ あさりスープ・みかん おやつ タイヤキ | おでん盛合わせ トマトのもずく和 素麺の吸い物 漬け物 |
| 5金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆・茄子 | 豚肉の醤油焼き ブロッコリーのかあんかけ シチュー・バナナ | 魚の田楽・漬け物 なめたけおろし オクラの吸い物 |
| 6土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます | サバの味噌煮 五目白和え のっぺい汁・マンゴー | 鶏肉と白菜クリーム煮 大根のサラダ 生姜スープ・漬け物 |
| 7日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ポークビーンズ わかめサラダ | ミニパン 野菜オムレツ・和え物 和風チャウダー・マンゴー おやつ プリン | 魚の照焼き オクラのしらす和 え・はんぺんの吸物 漬け物 |
| 8月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・南瓜煮 | 海老ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・りんご | 鶏肉の黒酢煮 ピース豆腐 白菜スープ・漬け物 |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|--|--|---|
| 16 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます | 海老のかき揚げ オクラのしらす和え コーン卵スープ・みかん | すき焼き風煮・漬物 ごま豆腐(酢味噌) カニとオクラ吸物 |
| 17 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 厚揚げ煮・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 吸い物・漬物 |
| 18 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそばろ煮 えのき茸和え物 | 三色サンドイッチ チキンのトマト煮 コーンスープ・みかん おやつ ようかん | マーボー豆腐 春雨とハム酢の物 中華風わかめスープ 漬け物 |
| 19 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・和え物 | 桜えびご飯・マンゴー 鶏肉のごま煮 みそ汁・カニポテト | ぶり大根 白菜の和え物 はんぺん吸物・漬物 |
| 20 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物 | ハヤシライス はんぺんサラダ 酢の物・バナナヨーグルト | 鶏肉の梅酢煮 とうもろこしスープ 吸い物・漬け物 |
| 21 日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏肝の甘露煮 わかめサラダ | 海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸物・バナナ おやつ 苺ケーキ | 魚の煮付け ほうれん草のごま 和え・はんぺんのみ みそ汁・漬け物 |
| 22 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物 | おでん盛り合せ はんぺんサラダ そばの吸物・バナナ | 魚のおろし煮 オクラのごま和え 生姜スープ・漬物 |
| 23 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・和え物 | 牛肉のすき焼き風煮 トマトの韓国風和え 素麺の吸物・バナナ | 魚のあったか蒸し おきゅうと酢味噌 吸い物・漬け物 |
| 24 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物 | 鶏肉の黒酢煮 里芋の味噌煮 あさりスープ・マンゴー | 魚のムニエル ポテトサラダ コーンスープ・野菜ゼリー |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|--|--|---|
| 25 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 どんら焼き | 牛肉のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) なめこ和風スープ 漬け物 |
| 26 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・三杯酢 | ぶり大根 かぼちゃサラダ けんちん汁・みかん | きのこ牛肉煮物 豆腐のごま和え コンスープ・野菜ゼリー |
| 27 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物 | なすご飯・鮭の粕煮 ひじきと南瓜の煮物 みそ汁・バナナ | 鶏肉の梅酢煮 切干大根の煮物 吸い物・漬物 |
| 28 日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 きゅうりの梅和 | チャンポン・おにぎり トマトのもずく和え 豆腐田楽・りんご おやつ ティラミス | 鮭の塩焼き チンゲン菜のナムル そばの吸い物 漬け物 |
| 29 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和・煮浸し | 豚肉のあっさり煮 五目オランダ煮 かき玉汁・マンゴー | カレイの煮付け ごぼうサラダ 吸い物・漬物 |
| 30 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・酢の物 | 山菜おこわ 鶏肉の甘辛煮・サラダ 花麩の吸物・みかん | 魚のごま煮 マヨポンごま和え 豆乳みそ汁・漬物 |
| 31 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・カレー煮 | いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そば吸い物・りんご | 鶏団子と白菜の煮込み・サラダ 春雨スープ・漬物 |

吉富鳳寿園

平成30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。

10/10の献立は森調理員の考えた
びっくりドンキー風ハンバーグラッチです。

