



11月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン 豆腐の味噌汁 白菜の煮浸し 大根のごま和え ヤクルト	お弁当 秋のきのこご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮・酢物 あさりスープ・みかん おやつ プリン	ご飯 豚肉とかぶ煮物 マカロニサラダ かき玉汁 漬け物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	鶏肉の黒酢煮 かぼちゃサラダ 洋風茶碗蒸し・バナ	鮭の塩焼き とろろ・みかん缶 ベーコンスープ
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・がんも煮	ぶりの照り煮 はんぺんサラダ 南瓜だんご汁・リンゴ	鶏肉の柔らか煮 茄子の煮浸し 白菜汁・漬け物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 とろろ	三色丼 里芋と人参の煮物 トマトクリームスープ・マゴ おやつ抹茶ババロア	魚の煮付け 白菜なます とろろ昆布吸物 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	団子汁・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 五目汁・漬物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・ごま和	しらすと生姜ご飯 鮭のチャン焼き サラダ・おぼろ豆腐汁	鶏肉とごぼう煮物 漬物・サラダ とろろ昆布吸物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	ハヤシライス ポテトサラダ 酢物・マゴヨーグルト	鶏肉のごま煮 ホウレン草和え 和風チャウダー・漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 かぶの三杯酢	鯛の刺身 鶏肉とじゃが芋の 煮物・粕汁・みかん おやつ どら焼き	豚肉の生姜焼き 中華風和え ブロッコリースープ 漬け物
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・里芋煮	オムライス・和え物 さっぱりカニポテ ト・スープ・みかん	魚の酢醤油焼き おかず金平 そば吸物・ゼリー
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	豚肉の味噌焼き 五目白和え 中華スープ・バナナ	鯛の梅煮・漬物 ブロッコリーサラダ わかめの澄し汁
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 卵スープ・りんご おやつ フルーチェ	カレイの煮付け オクラのしらす 和え・漬け物 なめこのみそ汁
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 茄子の生姜煮 みそ汁・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 白菜なます	🐼私の献立🐼 肉まん・あんまん ハ宝菜・中華サラダ ワタシスープ・甘酒ムース	牛肉コロッケ 大根の青じそ和 コーンスープ 漬け物

びっくりドンキー-国ハバー-ランチ

私の献立
(森調理員)



10月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸茄子・オムレツ煮	サバの味噌煮 トマトのもずく和 素麺の吸物・バナナ	鶏のすき焼き煮 ほうれん草豆腐 和え・吸物・漬物
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ほうれん草ごま 和・里芋の煮物	海老のちらし寿司 煮しめの盛り合せ 茶碗蒸し・バナナ おやつロールケーキ	マーボー茄子 キャベツの梅和え 春雨のスープ 漬け物
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・梅和え	ぶり大根 小松菜とツナ和え 吸い物・みかん	豆腐の肉味噌 ブロッコリーサラダ 白菜汁・漬け物
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	赤飯・鯛の刺身 南瓜のそぼろあん かき玉汁・みかん	豚肉あっさり煮 ごま豆腐・漬け物 人参のスープ
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 オクラの和え物	三色サンドイッチ チキンポトフ トマトスープ・りんご おやつオレンジゼリー	魚の味噌マヨ焼き 千草和え ぽかぽか生姜ス ープ・漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青じそ和・茄子煮	サバのごま煮 ミモザサラダ けんちん汁・みかん	寄せ鍋風煮 酢味噌和え かき玉汁・ゼリー
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・和え	鶏肉の黒酢煮 ブロッコリーサラダ 吸い物・バナナ	きのこ牛肉煮物 山芋の明太子和 薄くず汁・漬け物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・生姜煮	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 蒸し茄子 和風スープ・漬物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 素麺の吸物・りんご おやつ抹茶ロールケーキ	カレイの煮付け トマトの韓国風 和え・漬け物 わかめスープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・ごま和え	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そば吸物・バナナ	ぶりの照り煮 ピース豆腐 生姜スープ・漬物
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・なます	えびピラフ・スープ 鶏肉のごま煮 豆腐あんかけ・ミカン	魚のあったか蒸 とろろ・みかん缶 花麩と豆腐吸物
25 日	ミニパン コーンスープ 茄子のトマト煮 サラダ・ヤクルト	チキンカレー はんぺんサラダ ナムル・ヨーグルト おやつ ティラミス	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のご ま和え・漬け物 かぶのみそ汁
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・ひじき煮	お好み焼き 大根サラダ・吸物 明太和え・みかん	サバのごま煮 お浸し・漬物 もずくかき玉汁
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・ごま和え	豚肉の味噌煮 柿なます 素麺の吸物・バナナ	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ スープ・漬物
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・みかん	親子丼 ごま豆腐・吸物 杓うのしらす和え
29 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 豆乳みそ汁・バナナ おやついちご杏仁	豚肉の煮物 カニの卵蒸寄せ 鶏きのこ汁 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・三杯酢	チャンポン・おにぎり なめたけおろし 高野豆腐煮・ミカン	魚の煮付け・漬物 けんちん蒸し さつま芋みそ汁

献立は都合により変更する場合があります。
 11/13の献立は大秋調理員の考えた中華献立です。
吉富鳳寿園
 平成30年11月こんだて表