



11月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	鶏肉の梅酢煮 かぼちゃサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鮭の塩焼き(タルタルソース)・春雨の酢の物 ベーコンスープ・漬物
2 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 三杯酢・がんも煮	ぶりの照り焼き はんぺんサラダ 南瓜だんご汁・みかん	鶏肉のやわらか煮 茄子の煮浸し 白菜汁・漬物
3 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ 和え物・ヤクルト	三色丼・りんご 里芋と人参の煮物 とろろ昆布吸い物 おやつ抹茶ロールケーキ	魚の煮付け 白菜なます 豆腐の吸い物 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ トマトもずく和・🍷	豚肉と玉ねぎの煮物 ごま豆腐(酢味噌) 五日汁・漬け物
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野煮・ごま和え	しらすと生姜ご飯 鮭のチャン焼き・ミカ サラダ・おぼろ豆腐汁	きのこ牛肉の煮物 大根サラダ・漬け物 ブロッコリースープ
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	マカロニグラタン パン・コールスロー トマトスープ・バナナ	魚の旨み中華煮 ホウレン草のマヨ和え 中華スープ・漬け物
7 木	麦ご飯・パン えのきと麩味噌汁 おかず金平 かぶの三杯酢 ヤクルト	お弁当 鯛の刺身・出巻玉子 じゃが芋と鶏肉煮物 サラダ・粕汁・みかん おやつ抹茶プリン	ご飯 豚肉の生姜焼き 茄子のトマト煮 野菜コンソメスープ 漬け物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・里芋煮物	オムライス 鶏肉と白菜クリーム 煮・スープ・みかん	魚の酢醤油焼き さっぱりカニポテト そば吸い物・野菜ゼリー

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・南瓜煮	豚肉の味噌風味焼き 五目白和え 中華スープ・バナナ	いわしの梅煮 ごぼうサラダ・漬け物 わかめのすまし汁
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじきの煮物 とろろ	五目焼きうどん おにぎり・ごま和え 玉子スープ・りんご おやつ フルーチェ	カレーの煮付け 五目オランダ煮 なめこの味噌汁 漬け物
11 月	麦ご飯・パン はんぺん味噌汁 ヤクルト 白菜なます 南瓜のそぼろ煮	私の献立 里芋と明太子炊込ご飯 魚の中華あんかけ甘酢 海老とブロッコリーチーズ 蓮根団子汁・芋羊羹	ご飯 魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺のかき玉汁 みかん
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト そぼろ煮・ナムル	肉まん・あんまん カニ玉・春雨酢の物 あさりスープ・みかん	牛肉のコロッケ 大根サラダ コーンスープ・漬け物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 蒸茄子・五目煮	サバの味噌煮 トマトのもずく和え 素麺の吸物・バナナ	鶏肉のすき焼き煮 ワサビ醤油和え 吸い物・漬け物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ほうれん草和え物 里芋と昆布煮物	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 茶碗蒸し・バナナ おやつ ロールケーキ	マーボー茄子 キャベツの梅かつお カニと春雨のスープ 漬け物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	ぶり大根・みかん 小松菜とツナの和え とろろ昆布の吸い物	魚のムニエル ブロッコリーサラダ 人参スープ・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・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 山芋かき玉汁・みかん	豚肉のあっさり煮 ごま豆腐・漬け物 けんちん汁
17 日	麦ご飯・パン 味噌汁・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 チキンのポトフ トマトスープ・りんご おやつ 水ようかん	魚の味噌マヨ焼き 千草和え ぽかぽか生姜スープ 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・青じそ和	サバのごま煮 ミモザサラダ けんちん汁・みかん	鶏肉の黒酢煮 白菜のおかか和え 豆腐の吸い物・漬け物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・和え物	かしわめし・バナナ 魚のおろし煮・サラダ 長芋すいとん汁	きのこ牛肉の煮物 とうもろこしのムース トマトスープ・漬け物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 三杯酢・生姜煮	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐・みかん	マーボー豆腐 蒸し茄子の酢醤油 和風スープ・漬け物
21 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	おでんの盛り合せ かぼちゃサラダ 素麺の吸物・みかん おやつマロン♡バロア	カレイの煮付け トマトの韓国風和え かき玉わかめスープ 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸物・バナナ	ぶりの照り焼き ピース豆腐・漬け物 ぽかぽか生姜スープ
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・カレー煮	海老ピラフ・みかん 鶏肉のごま煮 クリームスープ	魚のあったか蒸し とろろ・野菜ゼリー 花麩とわかめの吸い物
24 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 サラダ・ヨーグルト とうもろこしムース おやつ小豆ロールケーキ	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじきと大豆煮物 きゅうりの三杯酢	しめじご飯 鶏肉の梅酢煮 大根サラダ・みかん ミネストローネ	サバのごま煮 炒り豆腐 もずくのかき玉汁 漬け物
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 里芋と昆布の煮物 ハウレンソウごま和え	豚肉の生姜焼き 柿なます そうめんの吸い物 バナナ	鶏肉のごま煮 マカロニサラダ トマトクリームスープ 漬け物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大正金時豆煮物 小松菜のナムル	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鰯の吸い物 みかん	親子丼 ごま豆腐(酢味噌) オクラのしらす和え はんぺんの吸い物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・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	豚肉と玉ねぎの煮物 カニの卵蒸し寄せ 鶏きのこ汁 漬け物
29 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうりの三杯酢 かぶのごま煮	鮭の味噌グラタン トマトとアボカドマ リネ・みかん コンソメスープ	魚の煮付け けんちん蒸し さつま芋のみそ汁 漬け物
30 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそぼろ煮 わかめの酢の物	牛肉のすき焼き風煮 トマトのもずく和え かき玉汁 バナナ	カニクリームコロッケ ほうれん草のサラダ コーンスープ 漬け物

11/11の献立は
濱田調理員の
考えた献立です。

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
令和元年11月こんだて表