

秋の味覚御膳



○秋の味覚五目太秋御飯

○カジキマグロのステーキ

(十月十日はまぐろの日)

○海老芋の飛龍頭蟹餡かけ

○牛肉と馬鈴薯のわさびムース

○土瓶蒸し風すまし汁松茸風味

○甘藷茶巾

特別養護老人ホーム
令和6年10月3日

矢那梅の香園

社会福祉法人
梅香会
特別養護老人ホーム
矢那梅の香園

2024年11月 献立表



		11/1(金)				11/2(土)		11/3(日)							
朝食		米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 青梗菜のお浸し 漬物 ショア		米飯 味噌汁(なめこ) いわしの生姜煮 オクラの和えもの ヨーグルト		米飯 味噌汁(エリンギ) いか団子の甘辛煮 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳									
昼食		ひじき御飯(★) すまし汁(ほうれん草) プリの竜田揚げ おろしソース 秋野菜炒め 酢味噌和え		米飯 味噌汁(茄子) 鶏肉と冬瓜の煮物 白和え フルーツ(洋梨缶)		米飯 コンソメスープ(青梗菜) 豚肉塩ダレ炒め しらすと白菜のサラダ フルーツ(カクテル缶)									
夕食		米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉のマーメレード焼き カリフラワーのサラダ		米飯 中華スープ(ニラ) 中華風炒り卵 小松菜の海苔和え		米飯 味噌汁(玉葱) ぶりの照り焼き もやしの炒め物									
		11/4(月)		11/5(火)		11/6(水)		11/7(木)		11/8(金)		11/9(土)		11/10(日)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋) 炒り豆腐 れんこんのゴママヨ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(水菜) ほっけの塩焼き 大豆と野菜の炒り煮 ショア	レーズンロール ボタージュ オムレツ アスパラのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(絹サヤ) 小松菜と油揚げの煮浸し シラス納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油あげ) みそ炒り卵 ほうれん草のごま和え ショア	米飯 味噌汁(葉大根) 春雨と鶏肉のしょうゆ炒め 大根のゆかり和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) かんぱちハンバーグ 白菜とハムの和え物 ショア								
昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	えびピラフ(★) コンソメスープ(ミックスベジ) クリームコロッケ マンゴプリン	米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉生姜焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ(黄桃缶)	鱈飯(★) 石花汁 白身魚のポッシュ コンソメ柚子風味 氷大根巻物 津軽和え 晩秋 柿風呂吹き	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ハンバーグ 南瓜の煮物 プリン	米飯 すまし汁(麩) さわらの胡麻味噌焼き 冬瓜の煮物 マセドアンサラダ	米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 もやしとレバーの和え物 フルーツ(りんご缶)								
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、三つ葉) カレイのおろし煮 スナップピース炒め	米飯 すまし汁(小町麩) 鶏肉の粕漬焼き 切干大根煮	米飯 味噌汁(玉葱) サバのみりん漬焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物	米飯 中華スープ(もやし) 鶏肉チリソース炒め ビーフン炒め	米飯 すまし汁(はんぺん) アジの梅おかか焼き 青梗菜のベーコン炒め	米飯 味噌汁(さつま芋) 親子煮 ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 すまし汁(あさり) さばの磯辺焼き カリフラワーサラダ								
		11/11(月)		11/12(火)		11/13(水)		11/14(木)		11/15(金)		11/16(土)		11/17(日)	
朝食	米飯 味噌汁(白菜) えび団子の野菜あんかけ 卵の花 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 厚揚げの煮物 山菜となめこのおろし和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) さんまのみぞれ煮 春菊の梅和え ショア	米飯 味噌汁(油揚げ) 玉子ロール 小松菜の和えもの 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) ごぼうとさつま揚げの煮物 キムチ納豆 牛乳	食パン コッパブ(キャベツ) プレーンオムレツ シーザーサラダ ショア	米飯 味噌汁(わかめ) 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 あみ佃煮 牛乳								
昼食	パンプキンスープ サーモンフライのきのこあんかけ 小松菜の炒め煮 カラフルサラダ	米飯 すまし汁(あおさ) さばの塩焼き オクラのなめたけ和え あんみつ	中華丼 中華風コンソメスープ ザーサイの和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉のパン粉焼き 冬野菜の煮物 フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(南瓜) 豚肉のすき焼き風煮 茄子の煮浸し さつま芋サラダ	米飯 すまし汁(ほうれん草) サワラの香味焼き きこの胡麻和え フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉の細切り炒め ブロッコリーのスープ煮 フルーツ(キウイ)								
夕食	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉の山椒味噌焼き 青梗菜とイカのソテー	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の和風カレー炒め 刻み昆布の煮物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) オムレツマトソース こんにゃくの炒め煮	米飯 中華スープ(玉子) 白身魚のみそマヨ焼 もやしの和え物	米飯 すまし汁(春菊) あじの梅香焼き 海藻サラダ	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 鶏肉の甘酢あんかけ 菜の花の炒め物	米飯 すまし汁(なす) プリ大根 春雨の酢の物								
		11/18(月)		11/19(火)		11/20(水)		11/21(木)		11/22(金)		11/23(土)		11/24(日)	
朝食	米飯 味噌汁(玉葱) 鶏つくねの煮物 キャベツの青しそ和え ショア	米飯 味噌汁(小町麩) ボイルウインナー スナップえんどうのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) いわしのつみれ煮 しそ納豆 漬物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、しめじ) 三色信田煮 おかか和え のり佃煮 ショア	ロールパン コンソメスープ(カリフラワー) ス克蘭ブルエッグ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 海老団子の煮物 めかぶ ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 野菜炒め ねぎ納豆 ショア								
昼食	ハヤシライス カリフラワーの炒め物 かぼちゃのサラダ メロンゼリー	米飯 味噌汁(アサリ) カツ煮 茄子のんにく炒め フルーツ(洋ナシ缶)	カレーうどん 温奴 野菜あんかけ ちくわとチーズのサラダ フルーチェ	米飯 味噌汁(オクラ) さわらのネギ塩焼き 厚揚げの麻婆炒め みかんヨーグルト	米飯 すまし汁(卵) 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 すまし汁(水菜) サバの柚子照り焼き 里芋といかの煮物 白菜の浅漬け	米飯 コンソメスープ(キャベツ) 豚肉のピカタ マカロニグラタン ぶどうゼリー								
夕食	米飯 味噌汁(ほうれん草) カレイの柚子粕漬焼き れんこんの煮物	米飯 すまし汁(かまぼこ) 千草焼き 小松菜の和え物	米飯 味噌汁(わかめ) あじの柚庵焼き きこの炒め物	米飯 中華スープ(もやし) 回鍋肉 春雨の和え物	米飯 すまし汁(はんぺん) プリのきのこあんかけ ほうれん草の辛子和え	米飯 すまし汁(とろろ) 豚肉と野菜の旨煮 インゲンのわさび和え	米飯 味噌汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き 切干大根のサラダ								
		11/25(月)		11/26(火)		11/27(水)		11/28(木)		11/29(金)		11/30(土)			
朝食	米飯 味噌汁(チンゲン菜) がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) アジの塩焼き スナップえんどうの塩昆布和え 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) はんぺんのチーズ焼き 小松菜のボン酢和え のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(菜の花) 厚焼き玉子 しらす和え 梅干 ヨーグルト	食パン パンプキンスープ ボイルウインナー 大根サラダ ショア	米飯 味噌汁(厚揚げ) 野菜とソーセージの炒め物 ゆかり和え たいみそ 牛乳									
昼食	米飯 味噌汁(油揚げ) タラの竜田揚げ和風あんかけ 春菊の胡麻和え マロンパバロア	五目ご飯(★) 味噌汁(卵) 鶏肉の香味焼き 高野豆腐の含め煮 チーズサラダ	米飯 すまし汁(春菊) 麻婆茄子 春雨と胡瓜の酢の物 フルーツ(黄桃缶)	タンメン 春巻き 白和え プリン	米飯 味噌汁(わかめ) サバのごま照焼き 筑前煮 マスカットゼリー	米飯 すまし汁(豆腐) 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋とエビの香ばし炒め フルーツ(バナナ)									
夕食	米飯 すまし汁(絹サヤ) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 焼きナス	米飯 すまし汁(えのき) さばの味噌煮 じゃが芋の甘辛煮	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) サワラの生姜おろしあん 白菜の中華炒め	米飯 すまし汁(花麩) 赤魚のゆずこしょう焼き れんこんのゴママヨ和え	米飯 すまし汁(椎茸) 鶏肉の生姜焼き 卵の花	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ひじき煮									