

敬老の日お祝い御膳

○鯛めし

○天ぷら盛り合わせ

海老の姿から腰が曲がるまで元気に長寿まで邪気を払う意味とされていることから献立に取り入れました。

○玉葱と豚肉のソーシソン風グリーンピースヴルータ

ソーシソン風（フランス語でソーセイシ・サラミ）
グリーンピースヴルータ（グリーンピースの口当たりの良いソース）

○茶碗蒸し

○沢煮椀 長寿そば仕立て

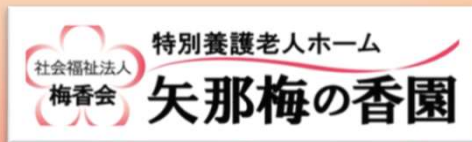
○床涼み 鼈甲柏樹

床涼みとは床を出て涼むという意味で、べっこう色を梅で表現し、矢那梅の香園の利用者様のための考えました。

柏樹の実（莫大海）とは漢方の分野では解熱解毒・潤肺・のどの渇や痛み・声枯れなどの効果があるといわれている生薬です。夏場の冷房などで乾燥したのどに良いデザートとして考えました。



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和6年9月16日



2024年10月 献立表



	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)	
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 野菜と車麩の煮物 ほうれん草のしらす和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜) 海老団子の中華煮 いんげんのピーナツ和え ジョア	ロールパン コンソメスープ(小松菜) 魚肉ソーセージ炒め 白菜のマリネ 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) 温泉玉子 ごぼうと大豆の煮物 たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ) 豆腐つみれ煮 しそ納豆 牛乳	米飯 味噌汁(菜の花) ごぼうとさつま揚げの煮物 白菜のカニカマ和え ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(オクラ) さわらの照り焼き 炒り豆腐 プリン	チャーハン(★) 中華スープ(春雨) 焼き餃子 竹輪とたくあんの和え物 フルーチェ	秋の味覚 五目太秋御飯(★) 土瓶蒸し風 すまし汁松茸風味 カジキマグロのステーキ 海老芋と飛竜頭蟹鉋掛け 牛肉と馬鈴薯の山葵ムース 甘藷茶巾	米飯 味噌汁(キャベツ) ハンバーグ 和風おろしソース 青菜のにんにく炒め 南瓜サラダ	米飯 味噌汁(里芋) プリのボン酢焼き インゲンの炒め物 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(かぶ) 牛肉と野菜のピビンバ炒め カリフラワーサラダ フルーツ(みかん缶)	
夕食	米飯 味噌汁(なす) 鶏肉の山椒焼き 南瓜のそぼろ煮	米飯 すまし汁(あさり) 赤魚の胡麻焼き スナッパのソテー	米飯 味噌汁(大根) 厚揚げと野菜のそぼろあん レンコンのカレー炒め	米飯 すまし汁(豆腐) さば香味焼 ザーサイの炒め物	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉ときのこの味噌炒め 茄子のかにあんかけ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜の和風炒め	
10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)	
朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) がんもの煮物 青梗菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺんチーズ焼き カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 菜の花の炒め物 しらす納豆 漬物 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) チキンボールの煮物 春菊のピーナツ和え たいみそ ジョア	黒糖ロール コンソメスープ(マッシュルーム) オムレツ 大根サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) ほっけの塩焼き ひじき煮 牛乳	米飯 すまし汁(はんぺん) 卵みそ めかぶ ジョア
昼食	米飯 すまし汁(玉子) アジのパン粉焼き ブロッコリーとウィンナー炒め ヨーグルトババロア	米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉生姜焼 シュウマイ ナムル	ハヤシライス 秋野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) ジョア	米飯 味噌汁(南瓜) プリの竜田揚げ 里芋の煮ころがし 白菜のゆず和え	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き 春菊の胡麻和え フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(菜の花) 鶏肉の甘酢おろしソース 厚揚げと茄子の炒め物 ぶどうゼリー	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の煮つけ 青梗菜の煮浸し フルーツ(フルーツカクテル缶)
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の梅香焼き レンコンの柚子胡椒炒め	米飯 すまし汁(春菊) さわらの山椒焼き いんげんとベーコンの炒め物	米飯 すまし汁(ニラ) メバルのちゃんちゃん焼き 温奴のきのこあんかけ	米飯 味噌汁(里芋) 牛肉のスタミナ炒め 白滝とたらこ炒め	米飯 味噌汁(オクラ) ホキの七味焼き 切干大根の煮物	米飯 味噌汁(白菜) カレイの塩麹焼き ほうれん草ソテー	米飯 味噌汁(菜の花) 豚肉と野菜の和風カレー炒め がんもの煮物
10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(日)	
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) ちくわの煮物 小松菜の和え物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや) 厚焼き玉子 玉ねぎとわかめのわさび風味和え 梅びしお 牛乳	レーズンロール コーンスープ ミートボール カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(あおさ) 野菜とウィンナーのソテー かぶの青じそ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 厚揚げの煮物 キムチ納豆 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 切り昆布の煮物 白菜のおかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) 豆腐ハンバーグ なめたけ和え ジョア
昼食	米飯 すまし汁(小町麩) 豚丼風煮 イタリアンサラダ フルーツ(パイナップル缶)	米飯 すまし汁(卵豆腐) 麻婆豆腐 金平ごぼう いちごババロア	天津丼(★) 味噌汁(茄子) さつま芋のレモン煮 オクラの塩昆布和え	米飯 味噌汁(南瓜) 揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツとチーズのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 コンソメスープ(きのこ) 鶏肉のクリームソースかけ レタスサラダ プリン	米飯 すまし汁(とろろ昆布) サバの柚庵焼き 車麩の卵とじ 麻婆春雨	米飯 すまし汁(花麩) アジの南蛮漬け 冬瓜のきのこあんかけ 海草サラダ
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜) お好み焼き風玉子焼き もやしの炒め物	米飯 中華スープ(なると) さばの塩焼き 茄子の生姜炒め	菜飯 すまし汁(春菊) さわらのさらさ蒸し きのこ明太チーズ焼き	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉と冬瓜の煮物 ほうれん草のツナ炒め	米飯 味噌汁(青梗菜) 白身魚のネギだれ焼き 里芋のそぼろ煮	米飯 中華スープ(ニラ) 豚肉の細切り炒め ごぼうの胡麻炒め	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の照り焼き 里芋とこんにゃくの炒め煮
10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)	
朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) サワラの塩焼き チンゲン菜の辛し和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) かんぱちハンバーグ 春菊の胡麻和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージソテー おろし納豆 牛乳	食パン かぼちゃポタージュ ベーコンと野菜のソテー カリフラワーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 オクラの柚子和え 佃煮 牛乳	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(エリンギ) いわしつみれと根菜の煮物 白菜の梅風味和え のり佃煮 牛乳
昼食	鶏なめこそば マカロニソテー 小松菜の生姜和え あんみつ	米飯 味噌汁(ごぼう) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 フルーツ(オレンジ)	きのこご飯(★) すまし汁(卵) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 胡瓜とわかめの酢味噌和え	米飯 味噌汁(豆腐) 牛皿風 春菊のごま和え オレンジゼリー	米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 しらたきの坦々風煮 ツナサラダ	米飯 味噌汁(あさり) 白身魚の香味焼き もやしの和え物 フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き ささみの紅葉和え いちごゼリー
夕食	米飯 すまし汁(あおさ) あんかけせじ豆腐 ひじき煮	米飯 中華風コーンスープ 八宝菜 茄子のスタミナ炒め	米飯 味噌汁(油揚げ) 豆腐のきのこあんかけ れんこん金平	米飯 すまし汁(花麩) さわらの照り焼き オイスター炒め	米飯 味噌汁(茄子) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め	米飯 すまし汁(椎茸) 豚肉の焼肉風炒め 春雨に炒め物	米飯 すまし汁(はんぺん) 白身魚の甘酢あんかけ きのこのバター醤油ソテー
10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)				
朝食	米飯 味噌汁(玉葱) ポイルウィンナー 菜の花のサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆 ジョア	米飯 味噌汁(なめこ) 焼きさつま揚げ 菜の花の和え物 ヨーグルト				米飯 味噌汁(インゲン) 温泉玉子 春菊の煮浸し 梅干 牛乳
昼食	カレーライス グリーンサラダ ヤクルト フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(青梗菜) カツ煮 枝豆サラダ フルーツ(パイナップル缶)	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉のオイスター炒め 揚げ茄子のあんかけ 杏仁フルーツ				米飯 味噌汁(キャベツ) タンドリーチキン マカロニグラタン フルーツ(みかん缶)
夕食	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉と野菜のキムチ炒め 浅漬け	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 赤魚の山椒焼き 冬瓜の中華煮	米飯 すまし汁(かまぼこ) さわらの生姜煮 ビーマンとちくわの金平	米飯 すまし汁(花麩) メバルのおろし煮 ごぼうと白滝の炒り煮			