

# 紅葉御膳



○ 鰯飯

○ 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

○ 石花汁

○ 晩秋  
柿風呂炊き

特別養護老人ホーム  
令和6年11月7日

矢那梅の香園





# 2024年12月 献立表



		12/1(日)						
朝食							米飯 味噌汁(里芋) おろし納豆 ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し ジョア	
昼食							米飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ビーフソテー フルーツ(バナナ)	
夕食							米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) さわらの照焼き スナッペンとうの炒め物	
		12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)
朝食	米飯 味噌汁(麩) さつま揚げの煮物 青梗菜の和え物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき) 三色いなりの煮物 もやしの青海苔和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(水菜) エビボールの中華煮 白菜の柚子風味和え のり佃煮 ヨーグルト	レーズンロール コーンスープ ウィンナーのコンソメ煮 ポテトサラダ ジョア	米飯 味噌汁(冬瓜) みそ玉子 春菊と油揚げの煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) つみれと大根の煮物 いんげんのくるみ和え たいみそ ヨーグルト	食パン ホタージュ ス克蘭ブルエッグ アスパラサラダ ジョア	
昼食	味噌ラーメン シュウマイ 春菊のナムル 牛乳寒天	米飯 味噌汁(茄子) 赤魚の和風ムニエル 南瓜サラダ フルーツ(カクテル缶)	ポークカレー アスパラサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	米飯 味噌汁(キャベツ) チキン南蛮 ひじきの炒り煮 さつま芋のサラダ	米飯 すまし汁(豆腐) あじの大葉西京焼き 一口がんもの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(あさり) 豚肉のすき焼き風煮 オクラのなめだけ和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 すまし汁(水菜) さわらの味噌焼き さつま芋のレモン煮 塩昆布和え	
夕食	米飯 味噌汁(じゃが芋) 白身魚の梅マヨ焼き ブロッコリーの炒め物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉コチュジャン焼き 炒り豆腐	米飯 味噌汁(青梗菜) プリ大根 レバーと野菜の炒め物	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 白身魚のネギ焼き 揚げ茄子の海老あんかけ	米飯 味噌汁(わかめ) 親子煮 里芋のみそ田楽	米飯 すまし汁(はんぺん) サバの山椒焼 ブロッコリーとカニカマの炒め煮	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の香味焼き 小松菜の炒め物	
		12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)	12/15(日)
朝食	米飯 味噌汁(モヤシ) しらす納豆 スナッピースと鶏肉の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) 車麩の旨煮 ほうれん草のゆず和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 海老団子煮物 カリフラワーの和風和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(小松菜) ウィンナーと野菜の炒め物 春菊の錦糸和え ゆずみそ 牛乳	食パン コンソメスープ(えのき) オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(あさり) 豆腐ハンバーグ しらすおろし のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(なめこ) いわしの生姜煮 白菜の梅和え 牛乳	
昼食	米飯 パンプキンスープ タンドリーチキン ほうれん草のキッシュ風 マカロニサラダ	米飯 中華風コーンスープ 白身魚のフライ チリソースかけ 切干大根の煮物 フルーツ(白桃缶)	三色丼(★) 味噌汁(厚揚げ) もやしの中華和え 杏仁豆腐	炊き込みご飯(★) 味噌汁(玉葱) サバのから揚げ野菜あん ごぼうサラダ 鶏レバー甘露煮	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の照り焼き 豆腐つみれと野菜の煮物 ツナサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜) メバルの粕漬焼き スナッピースのおかか和え フルーツ(パイナップル缶)	米飯 中華スープ(豆腐) ホイコーロー 春雨のサラダ フルーツ(カクテル缶)	
夕食	米飯 味噌汁(まいたけ) ほっけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	米飯 わかめ御飯 すまし汁(アサリ) 肉じゃが いんげんの炒め物	米飯 味噌汁(油揚げ) プリのおろし煮 ささみオクラ和え	米飯 すまし汁(麩) 肉豆腐 野菜炒め	米飯 中華スープ(わかめ) アジのピリ辛中華ソース なら饅頭	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉とキャベツの味噌炒め かぶと厚揚げの煮物	米飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚のさらさ蒸し ほうれん草ソテー	
		12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	12/22(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) キムチ納豆 レンコンの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(インゲン) 温泉卵 もやしの和え物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋) はんぺん磯辺焼 切干大根のサラダ ゆずみそ 牛乳	ロールパン パンプキンスープ ポイルウィンナー カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(椎茸) 肉団子甘辛煮 スナッペンエンドウのくるみ和え ジョア 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) 高野豆腐の煮物 小松菜のわさび和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 魚肉ソーセージ炒め 菜の花のお浸し たいみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム) チーズハンバーグマトソースかけ 大根の煮物 さつま芋サラダ	米飯 すまし汁(花麩) サバのゆずみそ焼き ロールキャベツのコンソメ煮 カニカマサラダ	米飯 コーンスープ 鶏の唐揚げ 甘酢ネギソース 海老のマリネ フルーツ(オレンジ缶)	チャーハン(★) 中華スープ(きのこ) 白菜の中華風味和え物 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(茄子) 豚肉とニラもやし炒め 南瓜の煮物 オクラのポン酢和え	米飯 かき玉汁 アジの南蛮漬け きのこのスープ煮 フルーツ(パイナップル缶)	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉のネギ塩焼き もやしと青菜の和え物 かぼちゃ/ハロア	
夕食	米飯 すまし汁(エリンギ) さわらの西京焼き じゃが芋のたらこ和え	米飯 味噌汁(小松菜) 肉豆腐 ごぼうの炒り煮	米飯 味噌汁(しめじ) ホッケの塩麹焼き かぶと厚揚げの煮物	ゆかり御飯 味噌汁(葉大根) おでん風煮 れんこん金平	麦ごはん けんちん汁 ぶりの南部焼き 冷やしとろろ	米飯 味噌汁(油揚げ) 千草焼きおろし添え 白滝のたらこ炒め	米飯 すまし汁(ほうれん草) 白身魚の袖焼 厚揚げと茄子のみそ煮	
		12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)
朝食	米飯 味噌汁(白菜) えび団子の煮物 インゲンの生姜和え ジョア	米飯 味噌汁(南瓜) 厚焼き玉子 しらす和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(いんげん) 竹輪と里芋の煮物 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) しそ納豆 がんもの煮物 ジョア	食パン コーンスープ ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 玉子ロール スナッペンとうのポン酢和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 野菜と卵の炒め物 もやしの辛子和え ジョア	
昼食	ハヤシライス カリフラワーのマリネ フルーツカクテル ヤクルト	米飯 味噌汁(冬瓜) タラの唐揚げ かぶのおろしあん 小松菜の磯和え フルーツ(黄桃缶)	海鮮パエリア(★) クラムチャウダー パンミックスピザ 炙り海老 カリフラワーのすり煮し 鶏肉のコンフィ 西京味噌仕立て サンタのお顔	米飯 豚汁 揚げ出し豆腐そぼろあん きゅうりの酢の物 フルーツ(マンゴー)	ビビンバ丼(★) 玉子スープ 白菜の中華和え ストロベリーゼリー	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚の味噌焼き ごぼうサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(花麩) 鶏肉のピザ風焼き 卵の花 フルーツ(パイナップル缶)	
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん) ぎせい豆腐生姜おろしあん さつま芋と切り昆布の煮物	米飯 すまし汁(花麩) 豚肉生姜焼 じゃが芋のおかか煮	米飯 味噌汁(小松菜) 赤魚粕漬焼き ほうれん草のおかか煮	米飯 中華スープ(かまぼこ) さわらの香味焼 いんげんの炒り煮	米飯 味噌汁(豆腐) プリの生姜焼き 切り昆布の煮物	米飯 きのこスープ チキンソテークリームソース マカロニソテー	米飯 すまし汁(オクラ) さばの塩焼き ふうふう大根	
		12/30(月)	12/31(火)					
朝食	米飯 味噌汁(インゲン) 車麩の煮物 ゆかり和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、水菜) ウィンナーソテー しらす和え ヨーグルト						
昼食	米飯 すまし汁(玉子) アジの竜田揚げおろしソース カリフラワーの梅風味和え フルーツ(キウイ)	年越しそば 厚揚げの甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ(洋梨缶)						
夕食	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 冬野菜の煮物	米飯 味噌汁(白菜) タラの「アツアツ」焼き スナッピースの炒め煮						