

令和4年11月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

			11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)
朝食			パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 里芋の煮物 たくあん	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳
昼食			赤飯 スズキの塩焼き 茶そば汁 大根の炒め煮 甘酒	御飯 鶏チリ 生姜スープ バンサンスー	さつま芋ごはん サバの煮付け 吸物 辛子酢味噌和え	御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 白身魚の味噌煮 吸物 かくや和え
間			どら焼き	ストロベリータルト	黒糖饅頭	飲むヨーグルト	黒棒
夕食			御飯 小松菜つくねの甘辛煮 吸物 キャベツの塩昆布和え	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 和風ビーフン	御飯 八宝菜 みぞれ汁 冷奴	御飯 太刀魚の山椒焼き 味噌汁 春菊のおかか和え	御飯 焼き豆腐の帆立あんかけ 吸物 にらの卵とじ
	11月6日 (日)	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	◆11月11日 (金)	11月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 麩の煮物 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 牛肉のオイスターソース炒め スープ さつまいものマーマレード煮	フレンチトースト ブラウンシチュー スパサラダ	雑穀御飯 煮魚 吸物 甘酢生姜和え	御飯 白身魚のオリーブオイル焼き たまごのコンソメスープ 里芋のたらもサラダ	キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト らっきょう	御飯 鮭の味噌チーズ焼き 吸物 トマトサラダ	生姜ごはん すきやき風煮 茶碗蒸し ぬた和え
間	ワッフル	ラブレ	焼きドーナツ	バームクーヘン	ミルミル	カエデの実	もみじ饅頭
夕食	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 ささみの梅サラダ	御飯 ホキのねぎボン酢かけ スープ 茄子の味噌炒め	御飯 卵しゅうまい 味噌汁 小松菜と白菜の煮浸し	御飯 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 味噌汁 ごま和え	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 かぼちゃの旨煮	御飯 鶏の塩麹炒め スープ もずく酢	御飯 カレイのオーロラ焼き コンソメスープ 甘夏サラダ
	11月13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 麩の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し たくあん	パン 肉団子と白菜のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 鶏ごぼう金平	ビビンバ丼 わかめスープ フルーツ杏仁	御飯 鯖の幽庵焼き 吸物 山芋の梅なめ茸和え	焼きそば たまごスープ マカロニサラダ	御飯 塩サバ 蓮根のすり流し汁 白和え	御飯 チーズハンバーグ コンソメスープ ポテトサラダ	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 キャベツとりんごのサラダ
間	ラブレ	丸ボーロ	原宿ドッグ	ジョア	カスタードケーキ	黒棒	ラブレ
夕食	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 白菜のツナボン酢和え	御飯 すり身団子と白菜の煮物 豆乳味噌汁 ところてんサラダ	御飯 ポークケチャップ スープ サラダ	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 煮豆	御飯 おでん 味噌汁 もずく酢	御飯 煮魚 あおさの味噌汁 大根と厚揚げの煮物	御飯 ホッケの白醤油焼き 団子汁 塩昆布和え
	11月20日 (日)	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 里芋のツナ煮 奈良漬け	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のピリ辛ごま煮 吸物 小松菜の辛子和え	御飯 友禅蒸し 吸物 甘夏の酢の物	御飯 茄子の挽肉挟み揚げ スープ かくや和え	サンドイッチ ミネストローネ ツナサラダ	梅おかかごはん 筑前煮 吸物 三色なます	御飯 カレイのバター醤油焼き コーンスープ スナップエンドウのソテー	ビーフカレー のりサラダ プリンアラモード 福神漬
間	ととやき	クリームコンフェ	飲むヨーグルト	もみじ饅頭	ワッフル	ラブレ	丸ボーロ
夕食	御飯 牛肉と茄子のボン酢炒め スープ 呉豆腐	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き 吸物 さつま芋サラダ	御飯 サバの香味焼き 味噌汁 卵の花の炒り煮	御飯 煮魚 味噌汁 かぶの浅漬け	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 オクラと山芋のボン酢和え	御飯 鶏肉と大根の煮物 吸物 ほうれん草とえびの卵とじ	御飯 白身魚の塩麹焼き 味噌汁 深山和え
	11月27日 (日)	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	*旬の食材* さんま・鮭・春菊・大根・蓮根・かぶ 白菜・さつまいも・里芋・みかん・柿 ◆食の記念日◆ 11日(金) 鮭の日 17日(木) れんこんの日 24日(木) 鯉節の日		
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 三目大豆 べったら漬			
昼食	御飯 鮭の石狩風煮 とろろスープ ごま豆腐	御飯 煮魚 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 五目柳川風 吸物 もずく酢	御飯 鮭のレモン塩焼き かぶのポタージュ サラダ			
間	焼きドーナツ	気になる野菜	原宿ドッグ	黒棒			
夕食	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 スープ 切干大根のサラダ	御飯 カットハンバーグ 味噌汁 浅漬け	御飯 エビチリ春雨 スープ オクラのチキンサラダ	御飯 宝袋 味噌汁 甘酢生姜和え			