

特別養護老人ホーム 遊ぶる 11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
朝食	チョコカスタード 野菜サラダ(青じそドレッシング) 果物(パイン缶) 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール マカロニサラダ 果物(バナナ) カフェオレ	ワッサンデニッシュ トマトサラダ(フレンチドレッシング) 果物(みかん缶) 牛乳	お粥 干切大根の煮物 にしんの煮付け しば漬	ミルクパン イエローロール カニサラダ(マヨネーズ) 果物(みかん缶) 牛乳	ソフトロール(焼) カスタードロール(焼) オムレツ 果物(黄桃缶) カフェオレ	十勝あんパン ポテトカップのグラタン 果物(バナナ) 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 炒り卵の花 春菊のお浸し かき玉汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き グリーンピースの卵とし 厚揚げおろしがけ あさりとかまめの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 小竹葉豆腐 小松菜のごま和え 落と生麩の吸い物	ごはん 牛肉ビーマン炒め 高野の炊合わせ 胡瓜ともずくの酢の物 巻き麩とオクラの味噌汁	栗ごはん 白身魚の照焼 アスパラの炒め物 なます にらとたまごの味噌汁	ごはん 鰯(あじ)の南蛮漬 豆腐のあんかけ キャベツの浅漬 わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 野菜サラダ(青じそドレッシング) フルーツカクテル コンソメスープ(椎茸・しめじ)
夕食	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます ほうれん草の磯部和え オクラともやしの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子和え はんぺんと貝割れの吸い物	ごはん 鰯(あじ)の煮付け 和風サラダ なす田楽 南瓜と三度豆の味噌汁	ごはん う巻き卵 大豆の煮物 白菜のお浸し わかめと舞茸の吸い物	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草の炒め物 じゃこビーマン 中華スープ(春雨・玉葱)	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜の磯部和え そうめんとかまぼこの吸い物	ごはん 鯛(タイ)の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の辛子和え 厚揚げと蒟蒻の味噌汁
3時	ピーチゼリー	しっとりはちみつケーキ 紅茶 りんごゼリー	ハロウィンデザート	ふんわりケーキ 牛乳 日向夏ゼリー	ブチクレープ 紅茶 桃の杏仁豆腐	抹茶パンケーキ 紅茶 マンゴープリン	いちごブッセ 紅茶 ピーチゼリー
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
朝食	レーズンロール ミルクパン 白菜のベーコン煮 果物(パイン缶) 紅茶	Wドッグパン スパゲティーサラダ 果物(みかん缶) カフェオレ	お粥 小松菜の煮浸し かまぼこ 高菜漬	黒糖食パン シーザーサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	丸ロール レーズンロール ウィナーソーテー 果物(パイン缶) 紅茶	ライトワッサン ミルクパン マカロニサラダ 果物(バナナ) リンゴジュース	カスタードクリームパン コールスローサラダ 果物(みかん缶) 牛乳
昼食	炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋のにっころがし アスパラのツナ和え 春菊と大根の味噌汁	ごはん 焼肉 グリーンピースの卵とし 青梗菜のお浸し 白菜と絹さやの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 三色きんぴら 長芋の醤油焼き かき玉汁	チャーハン 八宝菜 エビシュウマイ 杏仁フルーツ 中華スープ(ハム・もやし)	ごはん 鮭(さけ)のレモン醤油焼き 落の土佐煮 春菊の磯部和え わかめと巻き麩の味噌汁	カレーライス 福神漬け たまごフロココリーのサラダ 果物(柿)	ごはん 牛肉の七味焼き がんもの炊合わせ 春菊のお浸し 里芋とごぼうの味噌汁
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めビーフン ごま胡瓜 中華スープ(えのき・玉ねぎ)	ごはん 鯖(さわら)の黄金焼き 炒り卵の花 ささみの生姜酢 なめこ汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 じじきの五目煮 三度豆のごま和え 花麩と貝割れの吸い物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 田舎煮 春雨の酢の物 玉ねぎと舞茸の味噌汁	ごはん 干草焼き(あんかけ) ぜんまいの煮物 ほうれん草の帆立和え はんぺんと椎茸の吸い物	ごはん 鯛(たい)の煮付け にら炒め 竹輪のごま和え しめじと三度豆の味噌汁	ごはん すり身団子の煮物 ほうれん草の炒め物 櫻の甘酢和え みぞれ汁
3時	三笠まんじゅう ふんわりみたらし	やわらか水羊羹	日向夏ゼリー	紅茶のムース	スイートポテト 牛乳 りんごゼリー	りんごカステラ 紅茶 チョコレートムース	酒まんじゅう ふんわりよもぎ
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
朝食	お粥 出し巻きたまご にしんの煮付け たくあん	ワッサンデニッシュ 人参のコーン煮 果物(黄桃缶) 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン スクランブルエッグ 果物(バナナ) ミルクティー	十勝あんパン トマトサラダ(フレンチドレッシング) 果物(パイン缶) 牛乳	ショコラロール バターロール アスパラのツナ和え 果物(みかん缶) ココア	雑炊 小松菜と竹輪の生姜煮 鰯の香梅煮 しば漬	ミルクパン カスタードロール ウィナーソーテー 果物(黄桃缶) カフェオレ
昼食	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 じゃが芋の煮物 野菜の辛み和え 生麩とわかめの吸い物	きのこごはん カレイの香りづけ じゃこビーマン 厚揚げおろしがけ たまごの味噌汁	味噌ラーメン エビシュウマイ ほうれん草のわさび和え フルーツカクテル	ごはん 鰯(ぶり)の柚子焼き 春菊の煮浸し 胡瓜のなめ茸和え おつゆ麩とみつばの吸い物	ごはん 南瓜の宝来揚げ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯部和え かき玉汁	ごはん おろしハンバーグ 青梗菜と貝柱のうすくす煮 胡瓜の浅漬 じゃが芋と人参の味噌汁	さつまいもごはん 豚肉となすの利久煮 三色きんぴら トマトのおろし和え 花麩と椎茸の吸い物
夕食	ごはん 鶏もものバジルソーテー スパゲティーナポリタン 野菜サラダ(青じそドレッシング) JOL双ブ(もやし・青梗菜)	ごはん 和風ロールキャベツ 蓮根の炒めなます 胡瓜と茄子のしょうが和え とろろとかまぼこの吸い物	ごはん 鰯(あじ)の野菜あんかけ 蒟蒻のみそ炒め 白菜の浅漬 そうめんとかまぼこの吸い物	ごはん おでん ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し キャベツと舞茸の味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 五目豆 和風サラダ 厚揚げともやしの味噌汁	ごはん 鯖(さわら)の煮付け 里芋のにっころがし オクラのおかか和え はんぺんと絹さやの吸い物	ごはん かき揚げ にら炒め フロココリーのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁
3時	イチゴムース	クリームコンフェ 紅茶 ピーチゼリー	栗まんじゅう ふんわりみたらし	ドーナツ 紅茶 はちみつレモンゼリー	利久饅頭 やわらか水羊羹	マンゴープリン	田舎饅頭 ふんわりよもぎ
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
朝食	黒糖食パン コーンサラダ 果物(バナナ) 牛乳	丸ロール イエローロール キャベツのスープ煮 果物(パイン缶) ミルクティー	ワッサンデニッシュ スパゲティーサラダ 果物(みかん缶) カフェオレ	お粥 白滝の有馬煮 にしんの煮付け 高菜漬	イエローロール ショコラロール ポテトサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	ハニーロール レーズンロール コールスローサラダ 果物(バナナ) 牛乳	Wドッグパン 人参のコーン煮 果物(パイン缶) 紅茶
昼食	ごはん 鮭(さけ)の香りづけ 高野豆腐含め煮 春菊のお浸し 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん すき焼き 焼き茄子 小松菜のごま和え 生麩とオクラの吸い物	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 野菜炒め 南瓜のいとこ煮 もずくの酢の物 オクラと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鯖(さわら)のパン粉焼き 炒めビーフン 春菊のポン酢和え みぞれ汁	ごはん 回鍋肉 餃子 玉ねぎと胡瓜の中華和え 中華スープ(春雨・小松菜)	三色丼 蓮根の炒めなます 果物(りんご) そうめんとかまぼこの吸い物	ごはん 鰯(ぶり)の生姜焼き 豚肉と筍の炒め物 小松菜のじゃこ和え 巻き麩と絹さやの味噌汁
夕食	お好み焼き カニサラダ(ごまドレッシング) フルーツカクテル 中華スープ(軟し草・カラガ)	ごはん カレイの沢煮 竹輪の磯部揚げ 櫻の甘酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き グリーンピースの卵とし 白菜の浅漬 長芋のとろろ汁	ごはん 大根と肉団子の煮物 ぜんまいの煮物 青梗菜の帆立和え しめじとうす揚げの味噌汁	ごはん まぐろのお造り 炒り卵の花 タコの酢の物 ささみとオクラの吸い物	ごはん 鯛(たい)の揚げ煮 茄子の炒め物 トマトサラダ(和風ドレッシング) 大根とわかめの味噌汁	ごはん 蒸し鶏 大豆の煮物 もずくの酢の物 おつゆ麩と貝割れの吸い物
3時	バナナケーキ 紅茶 桃の杏仁豆腐	抹茶パンケーキ 紅茶 りんごゼリー	ハウムクーヘン 紅茶 チョコレートムース	利久饅頭 ふんわりみたらし	やわらか水羊羹	クリームチーズケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	チョコレートムース
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
朝食	ミルクパン バターロール スクランブルエッグ 果物(みかん缶) 牛乳	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップのグラタン 果物(バナナ) 牛乳	雑炊 ひじきれんこん 白花豆 高菜漬	ミニメロンパン 黒糖ロール 野菜サラダ(青じそドレッシング) 果物(パイン缶) 牛乳	チョコカスタード マカロニサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳		
昼食	ごはん 豚肉と葱の炒め物 落の土佐煮 ごま胡瓜 とろろとかまぼこの吸い物	栗ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 豆腐のあんかけ 果物(みかん) オクラと白ねぎの味噌汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き じゃが芋の煮物 胡瓜と茄子のしょうが和え なめことおつゆ麩の味噌汁	ごはん 豚ヒレの竜田揚 里芋の柚子田楽 小松菜ときこのお浸し かき玉汁	ホタテと舞茸の炊き込みご飯 鯛(たい)の煮付け 大根のうま煮 青梗菜の辛子和え 生麩とふきの吸い物		
夕食	ごはん 鰯(あじ)の煮付け アスパラの炒め物 みつばのおろし和え ごぼうと人参の味噌汁	ごはん めばるの香味焼き 青梗菜と貝柱のうすくす煮 春雨の酢の物 そうめんとかまぼこの吸い物	ごはん 厚揚げのみそ炒め 青梗菜と貝柱のうすくす煮 春雨の酢の物 あさりと櫻の吸い物	ごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し がんもの炊合わせ キャベツの浅漬 わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが 小竹葉豆腐 梅きゅうり ほうれん草ともやしの味噌汁		
3時	原宿ドッグ(ワッフル) 紅茶 桃の杏仁豆腐	しっとりはちみつケーキ 紅茶 紅茶のムース	人形焼き ふんわりよもぎ	ヨーグルトケーキ 紅茶 ピーチゼリー	黒糖まんじゅう ふんわりみたらし		