

〈特別養護老人ホーム遊べる 11月献立表〉

2024/10/30

	日 10月27日	月 10月28日	火 10月29日	水 10月30日	木 10月31日	金 11月1日	土 11月2日
朝食	雑炊 白滝の有馬煮 にしんの煮付け 高菜漬	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップグラタン 果物(桃缶) りんごジュース	チョコカスタード 野菜サラダ(ごまドレッシング) 果物(パイナップル缶) 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(フルチドレッシング) 果物(みかん缶) 牛乳	お粥 千切大根の煮物 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(ごまドレッシング) 果物(みかん缶) 牛乳
昼食	ごはん 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐含め煮 小松菜の帆立和え ささみとオクラの吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 長芋のわさび醤油かけ 白ねぎと絹さやの味噌汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 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じ 厚揚げおろし和え あさりとかまぼこの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 小竹葉豆腐 小松菜のごま和え 蕎麦と生麩の吸物	ごはん 牛肉のピーマン炒め 高野の炊き合わせ 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 ニラと卵の味噌汁
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めビーフン 杏仁フルーツ 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	ごはん 鱈(さわら)の南部焼き 白菜の信田煮 きゅうりの浅漬け 巻き麩と椎茸の吸物	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます ほうれん草の磯辺和え 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物	ごはん 鰯(あじ)の煮付け 南瓜の炊き合わせ 和風サラダ(和風ドレッシング) 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 わかめと舞茸の吸物	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草の炒め物 じゃこピーマン 中華スープ(春雨・玉葱)
3時	瀬戸内レモンブッセ カフェオレ	和のパンケーキ プリン	チョコレートムース	クリームコンフェ 紅茶	ハロウィンデザート	小倉しぐれ 水羊羹	あまおう苺ブッセ 紅茶
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝食	バターロール カスタードロール オムレツ 果物(桃缶) カフェオレ	十勝あんぱん ポテトカップグラタン 果物(バナナ) 牛乳	レーズンロール ミルクパン 白菜のベーコン煮 果物(パイナップル缶) 紅茶	Wドッグパン スパゲティ-サラダ 果物(みかん缶) ミルクティ-	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(桃缶) 牛乳	丸ロール レーズンロール ウインナーソテー 果物(パイナップル缶) カフェオレ
昼食	ごはん 鰯(あじ)の南蛮漬 豆腐のあんかけ キャベツの浅漬け わかめと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(野菜ドレッシング) フルーツカクテル コンソメスープ(椎茸・しめじ)	炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋のそぼろ煮 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じ 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 えびの中華炒め 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 蕎麦の土佐煮 春菊の磯辺和え わかめと巻き麩の味噌汁
夕食	ごはん 豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜の磯辺和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鯛(たい)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	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒り卵の花 ごま胡瓜 中華スープ(えのき・たまねぎ)	ごはん 鰯(さわら)の黄金焼き 炒り卵の花 ささみの生姜酢 なめことみつばの味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 ひじきの五目煮 三度豆のごま和え 花麩と貝割れの吸物	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 千草焼き(あんかけ) ぜんまいの煮物 ほうれん草のほたて和え はんぺんと椎茸の吸物
3時	ピーチゼリー	しっとりはちみつケーキ 紅茶	牛乳ケーキ ミルクティ-	利休饅頭 ふんわりみたらし	クリームチーズケーキ カフェオレ	信州りんごカステラ 紅茶	ドーナツ 紅茶
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	ライトワッサン ミルクパン ごぼうサラダ 果物(バナナ) りんごジュース	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	お粥 出汁巻きたまご 白花豆 べつたら漬け	ワッサンデニッシュ 人参のコーン煮 果物(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-	十勝あんぱん トマトサラダ(青じそドレッシング) 果物(パイナップル缶) 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
昼食	カレーライス ハムサラダ 果物(キウイ) コンソメスープ(白菜・コーン)	ごはん 白身魚の辛み焼 ほうれん草の炒め物 榎の甘酢和え みぞれ汁	ごはん 鶏もものバジルソテー スパゲティ-ナポリタン 野菜サラダ(フルチドレッシング) コンソメスープ(もやし・青梗菜)	きのこごはん カレイの香りづけ じゃこピーマン 厚揚げおろし和え たまごの味噌汁	味噌ラーメン エビシウマイ カニかまと野菜の中華和え フルーツカクテル	ごはん 鰯(ぶり)の柚焼き 春菊の煮浸し 胡瓜のなめ茸和え おつゆ麩とみつばの吸物	ごはん 南瓜の宝来揚げ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯辺和え かき玉汁
夕食	ごはん 鯛(たい)の煮付け にら玉炒め 竹輪のごま和え しめじと三度豆の味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き がんともの炊き合わせ 春菊のお浸し 里芋とごぼうの味噌汁	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 じゃが芋の煮物 野菜の辛み和え 生麩とわかめの吸物	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 白菜の浅漬け そうめんとかまぼこの吸物	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
3時	パンケーキメープル 牛乳	水羊羹	マドレーヌ カフェオレ	小倉しぐれ	りんごゼリー	マンゴープリン	抹茶まんじゅう
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝食	雑炊 小松菜と竹輪の生姜煮 鰯の香梅煮	ミルクパン カスタードロール ウインナーソテー 果物(桃缶) カフェオレ	黒糖食パン コーンサラダ(フルチドレッシング) 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(パイナップル缶) ミルクティ-	ワッサンデニッシュ スパゲティ-サラダ 果物(みかん缶) 牛乳	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(桃缶) カフェオレ
昼食	ごはん おろしハンバーグ 青梗菜と貝柱のうすくず煮 きゅうりの浅漬け 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 花麩と椎茸の吸物	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 絹さやと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鱈(さわら)のパン粉焼き 炒めビーフン 春菊のボン酢和え みぞれ汁	ごはん 回鍋肉 水餃子 玉葱と胡瓜の中華和え 中華スープ(春雨・小松菜)
夕食	ごはん 鱈(さわら)の辛み焼き 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え はんぺんと絹さやの吸物	ごはん かき揚げ にら玉炒め ブロッコリーごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 蓮根の炒めなます フルーツカクテル ほうれん草と人参の吸物	ごはん カレイの沢煮 竹輪の磯辺揚げ 榎の甘酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き グリーンピースの卵とじ 白菜の浅漬け 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物
3時	日向夏ゼリー	バナナケーキ 紅茶	ドーナツ 紅茶	ベルギーワッフル 紅茶	三笠饅頭	クリームチーズケーキ 牛乳	いちごのムース
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝食	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(パイナップル缶) ミルクティ-	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 ポテトカップグラタン 果物(バナナ) カフェオレ	雑炊 ひじきれんこん 白花豆	ミニメロンパン 黒糖ロール さつまいもサラダ 果物(パイナップル缶) 牛乳	チョコカスタード ごぼうサラダ 果物(桃缶) ココア
昼食	三色丼 蓮根の炒めなます 果物(キウイ) 素麺とかまぼこの吸物	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 絹さやと巻き麩の味噌汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 蕎麦の土佐煮 ごま胡瓜 とろろとかまぼこの吸物	栗ごはん 鶏肉のゆであん焼き 豆腐のあんかけ 果物(柿) 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 豚ヒレの竜田揚げ 里芋の柚子田楽 小松菜のお浸し かき玉汁	ホタテと舞茸の炊き込みごはん めばるの香味焼き 大根のうま煮 青梗菜の辛子和え 生麩と蕎麦の吸物
夕食	ごはん 鱈(たら)の野菜あんかけ 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物	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 鮭(さけ)の酒蒸し 竹輪のきんぴら 春菊の磯辺和え そうめんとかまぼこの吸物	厚揚げのみそ炒め 青梗菜と貝柱のうすくず煮 春雨の酢の物 あさりと榎の吸物	ごはん 鱈(さわら)のおろし蒸し がんともの炊き合わせ キャベツの浅漬け わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが 小竹葉豆腐 梅胡瓜 ほうれん草ともやしの味噌汁
3時	瀬戸内レモンブッセ 紅茶	プリン	クリームコンフェ 紅茶	和のパンケーキ 紅茶	ブチクレープ 牛乳	黒糖まんじゅう	クリームチーズケーキ 紅茶