

令和3年10月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

						10月1日(金)	10月2日(土)
朝食	★行事食★ 18日(月):十三夜(栗名月)		◆食の記念日◆ 4日(月) いわしの日 12日(火) 豆乳の日 13日(水) さつまいもの日 16日(火) 柿の日 *旬の食材* いわし・さんま・鮭・さつまいも 里芋・蓮根・栗		御飯 味噌汁(玉ねぎ) 納豆 のり佃煮	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	
昼食					赤飯 スズキの昆布茶焼き 吸物 厚揚げと大根の煮物 甘酒	御飯 筑前煮 吸物 オクラのボン酢和え	
間					どら焼き	飲むヨーグルト	
夕食					御飯 豚肉と野菜の生姜炒め スープ だし巻き卵	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 かやく和え	
	10月3日(日)	◆10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁(なめこ) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁(白菜) 三目大豆 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁(もやし) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁(じゃが芋) 高野豆腐の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁(南瓜) 麩の煮物 たくあん	パン ブークビーンズ バナナ 牛乳
昼食	御飯 肉団子と白菜の煮物 スープ ところてん	御飯 焼き豆腐の帆立五目あん つみれ汁 甘夏和え	舞茸ごはん サバの竜田揚げ あおさの味噌汁 酢の物	フレンチトースト クリームシチュー サラダ カップdeヤクルト	御飯 里芋のパン粉焼き トマトスープ キャベツのレモン和え	御飯 鯖の味噌ポン焼き 吸物 もやしとニラのソテー	キーマカレー サラダ 果物 福神漬け
間	すいーとぼてと	ワッフル	ラブレ	焼きドーナツ	気になる野菜	かぼちゃ饅頭	ラブレ
夕食	御飯 赤魚の山椒煮 かにたまスープ 和風ビーフン	御飯 ホキのねぎボン酢かけ 吸物 ひじきの旨煮	御飯 つくねの甘辛煮 竹の子のスープ 小松菜のみぞれ和え	御飯 煮魚 味噌汁 糸こんにゃくとじ	御飯 カレーの野菜あんかけ 吸物 冷奴	御飯 鶏肉と栗の煮物 とろろ汁 サラダ	御飯 スズキの昆布茶焼き スープ 茄子のそぼろ煮
	10月10日(日)	10月11日(月)	◆10月12日(火)	◆10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁(しめじ) しらたきのツナ金平 奈良漬け	御飯 味噌汁(大根) がんもの煮物 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁(もやし) ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁(さつまいも) 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜の煮浸し たくあん	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 回鍋肉 スープ チンゲン菜のナムル	親子丼 貝だくさん味噌汁 白菜の浅漬け ラブミープラス	御飯 煮魚 吸物 山芋の梅のり和え 抹茶豆乳ババロア	さつまいも御飯 アジの塩焼き 吸物 ごま和え	御飯 すきやき風煮 吸物 酢味噌和え	とろろそば 煮豆 チキンサラダ デザート	御飯 サバの味噌煮 茶そば汁 梅しそサラダ
間	黒棒	バームクーヘン	とと焼き	ラブレ	もみじ饅頭	パンケーキ	ラブレ
夕食	御飯 ホッケの南部焼き もずくスープ 呉豆腐	御飯 鮭のバター醤油焼き 野菜スープ ポテトサラダ	御飯 ふた肉じゃが 味噌汁 ところてん	御飯 ポークチャップ キャベツのスープ スパサラダ	御飯 カマスの梅たけおろしのせ 吸物 刻み昆布の旨煮	御飯 ホキの黄金焼き 味噌汁 ハンサンスー	御飯 鶏と大根の煮物 もやしスープ チンゲン菜の和え物
	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁(里芋) 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁(南瓜) 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(なめこ) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁(白菜) しらたきのツナ金平 青しそ高菜	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 麩の煮物 たくあん	パン キャベツのマスタード煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉ときのこのタレ炒め 中華スープ 柚子和え	御飯 焼き栗コロッケ 野菜スープ ツナサラダ	十六穀ごはん ホッケのみりん焼き あさりの吸物 白和え	御飯 カレーのムニエル コーンスープ トマトサラダ	サンドイッチ クラムチャウダー サラダ コーヒーゼリー	ほたて御飯 鶏の青じそ炒め 茶碗蒸し 酢味噌和え	御飯 太刀魚のねぎ醤油焼き 吸物 カリフラワーの辛子和え
間	カスタードケーキ	プリンタルト	飲むヨーグルト	焼きドーナツ	ラブレ	クリームコンフェ	破れ饅頭
夕食	御飯 太刀魚の煮付け 吸物 サラダ	御飯 鮭の柚子マヨ焼き もやしスープ ピーマンソテー	チキンカレー マカロニサラダ フルーチェ らっきょう	御飯 豚肉の塩麹炒め 味噌汁 大根のかにくす煮	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 山芋のわさび和え	御飯 ホッケの幽庵焼き 生姜スープ じゃが芋のツナ煮	御飯 豆腐のピリ辛そぼろあん わかめスープ 鶏レバーの煮物
	10月24日(日)	10月25日(月)	◆10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁(おつゆ麩) 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁(里芋) がんもの煮物 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁(おつゆ麩) 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁(里芋) 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ぜんまいの炒め煮 たくあん	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 牛かぼちゃ スープ オクラの酢の物	御飯 塩サバ 豚汁 もずくと胡瓜の酢の物	御飯 本鱈の煮付け 吸物 柿なます	御飯 蒸し鶏のきのこあんかけ コーンスープ カリフラワーのサラダ	御飯 ビーフカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 カマスのレモン塩焼き 豆乳スープ サラダ	御飯 蓮根バーグ コンソメスープ りんごとさつまいもの甘煮
間	黒棒	ラブレ	カスタードケーキ	もみじ饅頭	パンケーキ	ラブレ	とと焼き
夕食	御飯 たら梅味噌焼き 吸物 キャベツとえびの炒め物	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め ニろたまスープ しらす和え	御飯 あぶたま煮 味噌汁 じゃが芋のカレー金平	御飯 鮭の香味焼き 味噌汁 えびと白菜の柚子風味煮	御飯 太刀魚の梅干煮 みぞれ汁 ブロッコリーのサラダ	御飯 くずし豆腐の韓国風煮 竹の子スープ ほうれん草のナムル	御飯 えびしんじょ 吸物 スナップエンドウのソテー
	10月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁(なめこ) 小松菜の煮浸し 梅干し						
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 おかか和え						
間	丸ボーロ						
夕食	御飯 焼き魚のおろしボン酢かけ 味噌汁 梅春雨						