

令和5年 10月 喜望園 献立表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	茶粥 高野豆腐の卵とじ ひじき煮 刻みすぐき	白粥 根菜入りつくね 小松菜とうす揚げの煮びたし 大根としその実の漬物	クリームツイスト 果汁ゼリー 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 茄子の吉野煮 柚子白菜	白粥 ウインナーと野菜のカレー煮 カリフラワーのサラダ	茶粥 大根と里芋のそぼろあん チーズ入り磯辺かまぼこ 青しそきゅうり漬け	チョコカスター 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	御飯 タラの和風あんかけ 春雨の五目炒め 刻み大根の梅肉和え みそ汁(もやし)	おにぎり たまごうどん(温) レバーの生姜煮	牛丼 オクラとろろ みそ汁(わかめ、じゃがいも)	御飯 あじの煮付け 切り干し大根の煮物 きゅうりの胡麻和え みそ汁(白菜)	御飯 ワイン香るデミグラスソースハン マカロニのチーズクリーム キャベツと青さのナムル コンソメスープ(ソフト)	御飯 白身魚のフライ キャベツと薄揚げの煮びたし 三色豆のツナマヨサラダ かき玉わかめスープ	田舎ちらし寿司 切り昆布と油揚げの煮物 赤みそ汁(なめこ) ヤクルト
夕食	御飯 チキンステーキ マカロニのトマトソース炒め キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁(ソフト)	御飯 天然ぶりの照焼き 人参とわかめの土佐煮 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(卵、ふ)	御飯 赤魚のトマトカレー煮 切り干し大根とベーコンのスープ ひじきのサラダ みそ汁(小松菜、かまぼこ)	御飯 むらさき芋と甘栗のコロッケ 煮豆 スパゲティーサラダ みそ汁(巻麩)	御飯 にしんの山椒煮 白菜と春雨の煮物 生姜のおかか和え みそ汁(えのき、麩)	御飯 鶏の西京焼き 人参しりしり カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(白菜、あげ)	御飯 さばの塩焼き しゅうまい みかんなます みそ汁(えのき)
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	白粥 肉団子の照り焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし 刻みすぐき	茶粥 根菜入りつくね わかめと玉ねぎのツナサラダ しば漬け	とろけるマヨチーズパン プリン 果汁100%ジュース	白粥 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	茶粥 ウインナーと野菜のクリーム煮 豆とコーンのオーロラソース和え	白粥 ぶりのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 柚子白菜	はちみつブンブン 果汁ゼリー 果汁100%ジュース
昼食	御飯 さわらの漬け焼き 人参とわかめの土佐煮 スパゲティーサラダ みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 鶏ももの唐揚げ だし巻き卵(クックデリ) ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(じゃが芋)	御飯 赤魚の西京焼き(めぬけ) キャベツと薄揚げの煮びたし 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(はんぺん)	御飯 海老入りかき揚げ丼 豆乳がんもの含め煮 みそ汁(なす)	御飯 白身魚のきのこあんかけ 卵の花 小松菜のわさび和え みそ汁(なめこ)	御飯 たまぼてコロッケ 煮豆 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(ほうれん草)	おにぎり わかめそば(温) しゅうまい ヤクルト
夕食	御飯 牛肉と豆腐の卵とじ 切り干し大根とベーコンのスープ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ みそ汁(ほうれん草)	御飯 にしんの柚子すだちおろし煮 ビーフン オクラとろろ みそ汁(わかめ)	御飯 肉団子の中華あん 白菜と春雨の煮物 切り干し大根のハニピクルス みそ汁(里芋)	御飯 いわしの梅煮 さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ みそ汁(大根)	御飯 ハンバーグカレー カリフラワーのマリネ	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 茄子の吉野煮 茎わかめのさっぱり和え みそ汁(豆腐)	御飯 さばの煮付け カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草の胡麻和え みそ汁(厚揚げ、えのき)
	15						
朝食	茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ おくらと長芋の和え物 刻みすぐき						
昼食	ちらし寿司 豆腐ナゲット お吸い物(とろろ昆布)						
夕食	御飯 鶏の照り焼き マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチ みそ汁(玉ねぎ)						

10月 喜望園 献立表

	日	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食		白粥 厚焼玉子 きんぴらごぼう しば漬け	北海道十勝あんぱん 6pチーズ+代6 果汁100%ジュース	茶粥 肉団子の照り焼き 切り干し大根の煮物 金時豆	白粥 野菜とマカロニのコンソメ煮 ごぼうサラダ	茶粥 赤魚の幽庵焼き 春雨サラダ 大根としその実の漬物	明太チーズコッペ プリン 果汁100%ジュース
昼食		御飯 にしんの生姜煮 ひじき煮 小松菜のわさび和え みそ汁(エリンギ)	おにぎり 醤油ラーメン(野菜・豚肉) 豆乳がんもの含め煮	御飯 チーズ入りチキンカツ マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ みそ汁(豆腐)	御飯 さばのみぞれ煮 さつま芋の甘煮 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(なめこ)	三色丼(鶏そぼろ、茹でほうれん チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁(じゃが芋)	御飯 さわらの西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ 清汁(ふ、卵) ヤクルト
夕食		御飯 豆腐ハンバーグ 大根の洋風煮 オクラとろろ みそ汁(かにかま)	御飯 白身魚のピカタ さつま芋のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 ぶりの甘酢あんかけ 小松菜とうす揚げの煮びたし 生姜のおかか和え みそ汁(キャベツ)	御飯 鶏つくねと大根の煮物 卵の花 わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁(かにかま)	御飯 一口とんかつ 煮豆 キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁(巻麩)	御飯 ボークチャップ 具沢山野菜の煮込み きゅうりの胡麻和え みそ汁(もやし)
	22	23	24	25	26	27	28
朝食		茶粥 ぶりのみりんしょうゆ焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	シュガーバターコッペ 果汁ゼリー 果汁100%ジュース	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ オクラとろろ 刻みすぐき	茶粥 肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリー洋風	白粥 高野豆腐の卵とじ キャベツとコーンのおかかお浸し しば漬け	キリマンジャロコーヒースンド 6pチーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食		御飯 メンチカツ マカロニのチーズクリーム 切り干し大根のハニービクルス みそ汁(白菜)	御飯 ハンバーグ(きのこあん) マッシュポテト みかんなます かきたま汁	御飯 トマトとチキンのキーマカレー スパゲティーサラダ	御飯 にしんの蒲焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 刻み大根の梅肉和え みそ汁(はんぺん)	おにぎり とろろうどん(温) 豆乳がんもの含め煮	御飯 白身魚のケチャップ煮 大根の洋風煮 春雨サラダ みそ汁(里芋) ヤクルト
夕食		御飯 ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(なめこ)	御飯 牛肉の甘辛 人参とわかめの土佐煮 豆とコーンのオーロラソース和え みそ汁(えのき)	御飯 いわしの山椒煮 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(ほうれん草)	御飯 マーボー茄子 人参しりしり きゅうりの胡麻和え みそ汁(なめこ)	御飯 さばの照焼き きんぴらごぼう チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁(巻麩)	御飯 カレーの中華あんかけ 煮豆 わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁(かにかま)
	29	30	31				
朝食		白粥 根菜入りつくね ハム入りマカロニサラダ 青しそきゅうり漬け	プルコギマヨ プリン 果汁100%ジュース				
昼食		おにぎり ソース焼きそば おからとツナのサラダ みそ汁(もやし)	御飯 牛肉と豆腐の卵とじ ビーフン おくらと長芋の和え物 みそ汁(えのき、麩)	御飯 ほっくりかぼちゃコロケ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 ぶどうミルクプリン みそ汁(えのき、卵)			
夕食		御飯 ワイン香るデミグラスソースハン 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ コンソメスープ(ソフト)	御飯 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう みかんなます みそ汁(白菜)	御飯 銀ひらすの酒粕焼き 切り昆布と油揚げの煮物 切り干し大根のハニービクルス みそ汁(なめこ、巻き麩)			