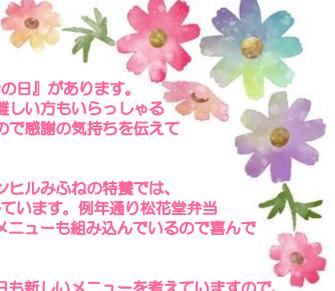




今月の献立表

【特養】 2020年9月



月	火	水	木	金	土	日		
 	1	2	3	4	5	6		
	朝食	ご飯 味噌汁(冬瓜) 豆腐の野菜あんかけ 海苔佃煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁(法蓮草) 長いもの土佐煮 して昆布 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋) 煮出し のりたま ジョア	ご飯 味噌汁(なす) 長芋納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) 南瓜のじゃこ煮 青しその実 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(えのき) キャベツの炒め煮 のりたま ヨーグルト	
	昼食	赤飯 魚の酒粕煮 南瓜とおからのサラダ すまし汁(もずく) 果物(みかん、梨)	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え(大根、人参) 小松菜の辛し和え 根菜のミルク味噌汁 果物(マンゴー、黄桃)	ご飯 豚肉のバルサミコ炒め 炒り卵のサラダ 野菜スープ 果物(マンゴー、パイナップル)	ご飯 魚の生姜味噌焼き 添え(じゃが芋、椎茸) わかめの酢の物 団子汁 果物(洋なし、白桃)	ご飯 魚のタルタル焼 南瓜のじゃこ煮 五色サラダ じゃが芋と豆乳のスープ 果物(びわ、ぶどう)	ご飯 鶏のにんにくマヨ焼き 添え(スパゲッティ) きゅうりとトマトの納豆サラダ 生姜風味の味噌汁 果物(バナナ、みかん)	
夕食	ご飯 ハンバーグ 添え(しめじ) ブロッコリーの柚子胡椒和え 茄子の味噌よこし 人参のポタージュ	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんか もやし和え和え 豚肉と茄子のなべしぎ すまし汁(あおさ)	ご飯 鮭の塩焼 添え(じゃがいも) ひじきと大豆の煮物 れんこんのピーナツ和え すまし汁(しんじょう)	ご飯 和風卵焼き 青梗菜のかき油炒め ひじきと大豆の煮物 ブルーベリーミルクゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 はたてのサラダ 卵の中華風炒め はんぺんのスープ	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(里芋、干し インナーのケチャップ炒め すまし汁(ちくわ) 黒糖豆腐ゼリー		
7	8	9	10	11	12	13		
朝食	ご飯 味噌汁(じゃが芋) あさりとおからの生姜煮 ラッキョウ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) ぜんまいの煮付け して昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(キャベツ) 大豆の炒り煮 もろこし 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) おろし納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(小松菜) ちくわの煮付け なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 卵の花炒り 桜大根 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(大根) ピーマンの炒め物 たいみそ ヨーグルト	
昼食	ご飯 鯖のコチュジャン焼き 添え(ピーマン) 大根サラダ すまし汁(巻麩) 果物(びわ、白桃)	ご飯 鮭のパン粉焼き 添え(じゃが芋) トマトの大葉サラダ コンソメジュリアン 果物(パイナップル、マンゴー)	ご飯 豚肉の塩焼炒め ごぼうサラダ さつまい 果物(パイナップル、ぶどう)	ご飯 魚のもみじ焼き 添え(ブロッコリー) 彩りなます なめこの味噌汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 魚の酒蒸し 添え(人参) 和風ドレッシングサラダ すまし汁(たまねぎ) 果物(みかん、洋なし)	子キンカレー 和風サラダ ラッシャー 果物(マンゴー、バナナ)	ご飯 魚のおろし煮 添え(南瓜) きゅうりの酢味噌和え そうめんすまし汁 果物(黄桃、みかん)	
夕食	ご飯 豚肉の冷しゃぶ風 そばサラダ キャベツのツナ炒め 豆乳味噌汁	ご飯 ひじきごはん 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれんそうの中華サラダ けんちん汁	ご飯 魚の照り煮 添え(里芋、干し椎茸) もやし炒め煮 ピーマンの胡麻酢和え そば汁	ご飯 肉団子の豚豚風 ゴーヤチャンプル すまし汁(たまねぎ) りんごゼリー	ご飯 鶏味噌つくね 添え(なす) サツマイモのサラダ 冬瓜のスープ 杏仁豆腐	ご飯 蒸し魚の香味たれかけ 添え(法蓮草) 茄子の味噌和え 里芋の煮物 すまし汁(えのき)	ご飯 豚肉のケチャップ炒め もやしのカレーマヨ和え ごぼうの味噌煮 すまし汁(人参)	
14	15	16	17	18	19	20		
朝食	ご飯 味噌汁(しいたけ) チーズ野菜炒め 味噌汁海苔 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) ブロッコリーと大豆の煮物 青しその実 ヤクルト	ご飯 味噌汁(おくら) じゃが芋とベーコンのソテー 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) 豆腐の煮物 ふりかけ(ご飯の友) ジョア	ご飯 味噌汁(白菜) あさりとおからの煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋) あざりとしらたきのいり煮 しそ昆布 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 納豆のなめたけ和え ヨーグルト	
昼食	ご飯 鶏の柚子胡椒照り焼き 添え(椎茸、人参) エビの酢の物 呉汁 果物(ぶどう、マンゴー)	ご飯 魚の梅焼き 添え(ほうれん草) わかめとかにのりサラダ 根菜味噌汁 果物(白桃、バナナ)	手作りパンの日 		ご飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 チョップドサラダ コンソメスープ 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 魚のフライ チーズサラダ 中華スープ 果物(みかん、洋なし)	きびご飯 豚肉の柚子味噌炒め 法蓮草のサラダ すまし汁(椎茸) 果物(ぶどう、びわ)	敬老祝賀会 
夕食	ご飯 魚のバジルマヨ焼き 添え(南瓜) ピーマンのにんにく味噌炒め 大根納豆サラダ かき玉スープ	ご飯 豚肉の卵とじ マカロニのツナサラダ あざりのみそ炒め すまし汁(車麩)	ご飯 魚の煮付け 添え(南瓜) きのこのめんだいソテー 白菜のじゃこ和え すまし汁(とろろ)	ご飯 魚のごま煮 添え(南瓜) ごぼうの味噌炒め きしめん汁 抹茶ゼリー	ご飯 鶏のレモン焼き 添え(ブロッコリー) 南瓜のミルク煮 ナッツ和え すまし汁(松茸麩)	ご飯 魚の照り煮 添え(里芋、干し椎茸) もやしの炒め煮 南瓜と大豆のマヨサラダ えびしんじょうのミルクスープ	三色丼 高野豆腐の詰め煮 オレンジゼリー すまし汁(海鮮ボール)	
21	22	23	24	25	26	27		
朝食	ご飯 味噌汁(豆腐) 南瓜とさつま揚げの煮物 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 温野菜の野菜あんかけ 海苔佃煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁(おつゆふ) 大根のツナ煮 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 豆腐の炒め煮 青しその実 ジョア	ご飯 味噌汁(えのき) ちくわの胡麻酢 味噌汁海苔 牛乳	ご飯 味噌汁(大根) チーズ納豆 麦芽豆乳	パン わかめスープ 野菜炒め ヨーグルト	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 かきたま汁 果物(ぶどう、マンゴー)	ご飯 鶏南蛮そば 揚げ茄子の挽肉味噌かけ 南瓜のサラダ 果物(びわ、キウイ)	ご飯 豚の生姜焼 キャベツの甘酢和え おろし汁 果物(梨、みかん)	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 白和え 赤だし 果物(白桃、キウイ)	ご飯 魚の治部煮 添え(はじかみ) きのこのおかつ和え 豆乳味噌汁 果物(バナナ、みかん)	ご飯 鶏の西京焼 添え(大根) いかに肉和え すまし汁(魚めし) 果物(黄桃、洋梨)	ご飯 揚げ鶏のたれかけ 添え(ポテトフライ) ほうれん草の白和え 野菜ミルクスープ 果物(バナナ、白桃)	
夕食	ご飯 魚の味噌漬焼 添え(かつお和え) ささみの中華和え 青梗菜とえびの炒め物 じゃがいものポタージュ	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根とえびの煮物 ブロッコリーの納豆サラダ トマトスープ	ご飯 鶏の中華味噌焼 添え(こぼろ) ひじきのおかつマヨ和え さつま芋の卵炒め すまし汁(しいたけ)	ご飯 高菜ごはん 里芋のマヨサラダ 鶏肉ののり辛煮 すまし汁(巻きふ)	ご飯 牛肉と牛蒡の混ぜご飯 南瓜の梅煮 おからのサラダ すまし汁(花麩)	ご飯 ぎせい豆腐 添え(ブロッコリー) チヂミ もやしとわかめのナムル すまし汁(ちくわ)		
28	29	30	 <p>皆さん、こんにちは。</p> <p>今月21日は高齢の方が主役の行事『敬老の日』があります。新型コロナウイルスの影響で直接祖父母と会うことが難しい方もいらっしゃると思いますが、そんな時は電話などでも良いので感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。</p> <p>さて、そんな敬老の日ですがグリーンヒルみふねの特養では、その前日の20日に敬老祝賀会を予定しています。例年通り松花堂弁当ですが、今年は栄養士が考えた新しいメニューも組み込んで喜んで頂けたら幸いです。</p> <p>また、毎月恒例の手作りパンの日も新しいメニューを考えていますので、調理の様子は当日のブログでご紹介しようと思います。</p> <p>まだまだ暑い日が続きますが、しっかりとご飯を食べて暑さに負けない体力をつけていきましょう。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 江原</p>					
朝食	ご飯 味噌汁(里芋) がんと煮付け 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) 切干大根のおかつ炒め たらこふりかけ ヤクルト					ご飯 味噌汁(大根) 車麩の卵とじ たいみそ 牛乳	
昼食	ご飯 梅と大葉の混ぜご飯 茶碗蒸し すまし汁(えのきわかめ) 果物(洋なし、マンゴー)	ご飯 豚のひり辛炒め くるみ和え かき玉汁 果物(びわ、洋なし)					ご飯 鶏のにんにく味噌焼き 添え(人参) ごぼうの胡麻マヨ和え すまし汁(花麩) 果物(みかん、白桃)	
夕食	ご飯 蒸し鶏のあんかけ めんたいごサラダ かんぱん炒め煮 はたてのスープ	ご飯 魚の田楽風 添え(人参) ブロッコリーのマヨネーズ和え ぜんまいと厚揚げの煮付け すまし汁(そうめん)	ご飯 牛肉のたれ焼 小松菜の中華和え ポテトの梅和え くずし豆腐汁					

※赤字はおすすめメニューです。
※都合によりメニューを変更する場合があります。