



特養 10月 献立表



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 味噌汁(里芋) がんもの煮付け 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(おくら) 切干大根のおかか炒め 鮭フレーク ヤクルト	ご飯 味噌汁(大根) 車麩の卵とじ なめだけ 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) なめ苺納豆 青しその実 ショア	ご飯 味噌汁(厚揚げ) じゃが芋と鶏の煮物 しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 海老団子の煮物 おかかふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(大根) 南瓜の胡麻煮 梅びしお ヨーグルト
昼食	赤飯 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、マンゴー)	きのこあんかけきしめん 炒り豆腐 ゆで卵のサラダ 果物(マンゴー、キウイ)	ご飯 魚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)	さつま芋ひじきご飯 いかのナッツ和え すまし汁(松茸麩) フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ハニーマスタードサラダ 人参ポタージュ 果物(パイン、びわ)	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(揚げ南瓜) 明太子マヨサラダ 野菜スープ 果物(白桃、キウイ)	ご飯 豚肉のおろし和え ポテトサラダ 中華スープ 果物(パイン、みかん)
夕食	ご飯 魚の田楽風 添え(人参) フロッコリーのマヨネーズ和 鶏レバーのケチャップ炒め すまし汁(そうめん)	ご飯 魚の胡麻味噌煮 添え(南瓜) いかの納豆和え じゃが芋のカレー炒め すまし汁(大根、人参)	豚丼 茄子のケチャップ炒め キャベツのツナ和え 具沢山ミルク味噌汁	ご飯 カレーとり天 添え(サラダ菜・トマト) 小松菜のクリーム煮 キャベツの生姜醤油和え すまし汁(豆腐)	ご飯 豆腐グラタン きのこのめんたいソテー ピーマンの胡麻酢和え そば汁	ご飯 オープンオムレツ ごぼうの味噌煮 納豆の切干大根和え すまし汁(おくら)	親子丼 法蓮草のナムル 大豆のケチャップ煮 すまし汁(はんぺん)
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) さつま芋と切り昆布の煮物 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 もろみ ヤクルト	ご飯 味噌汁(南瓜) かに入り卵焼き めんたいこ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ショア	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) ウインナーの炒め物 ラッキョウ漬け 麦芽豆乳	パン ベーコンスープ ウインナーの炒め物 ヨーグルト
昼食	ビビンバ丼 きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ 果物(キウイ、洋梨)	寿司の日 彩り稲荷 煮しめ 赤だし みかんゼリー	ご飯 魚のピリ辛焼き 添え(ごぼう) ツナと人参のマリネ 鶏汁 果物(柿、洋梨)	ご飯 鶏のマーレード焼 添え(サラダ菜・トマト) ひじきの梅胡麻和え 五目汁 果物(白桃、黄桃)	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) きゅうりのさっぱり和え すまし汁(そうめん) 果物(びわ、バナナ)	ご飯 コロック 添え(サラダ菜) アボカドドレッシングサラダ チキンスープ 果物(みかん、ぶどう)	ご飯 豚の生姜焼 マカロニサラダ けんちん汁 果物(バナナ、黄桃)
夕食	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ フロッコリーのピーナッツ和 さつま芋の金時煮 茄子の味噌汁	ご飯 チキンのチーズソース 添え(スパゲッティ) 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	ご飯 豚肉の野菜炒め さつま芋と大豆の胡麻煮 わかめサラダ すまし汁(玉ねぎ)	ご飯 レバーのケチャップ炒め チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 添え(グラッセ) オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ	ご飯 鶏のもろみ焼き 添え(フロッコリー) 茄子のカレー炒め すまし汁(あおさ) 抹茶ゼリー	ご飯 魚の香草パン粉焼き 添え(アスパラ) 長いもの酢の物 海老のピリ辛炒め なめこの味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) 青菜の卵とじ 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 納豆昆布 なめだけ ヤクルト	ご飯 味噌汁(厚揚げ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 金平ごぼう 鮭フレーク ショア	ご飯 味噌汁(おくら) ツナじゃが 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 大根とあさりのくず煮 青しその実 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) くずし豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト
昼食	秋野菜カレー かにサラダ ハニーマスタード 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース 添え(さつま芋) 大豆のサラダ トマトスープ 果物(びわ、キウイ)	ご飯 鶏団子の甘酢煮 酢の物 コーンチャウダー マンゴーヨーグルト	パンの日 和栗パン 鮭マヨパン マカロニサラダ 南瓜のポトフ 野菜ジュース	ご飯 魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ れんこん汁 果物(バナナ、洋梨)	温たま蕎麦 揚げだし豆腐 キャベツの酢味噌和え 果物(黄桃、ぶどう)	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 果物(パイン、みかん)
夕食	ご飯 ポークチャップ もやしのナッツ和え 里芋の柚子味噌煮 すまし汁(つみれ)	ご飯 蒸し鶏のにんにくソース 添え(法蓮草) 茄子のおかか煮 根菜味噌汁 オレンジゼリー	納豆そぼろ丼 中華和え レバーのカレー炒め すまし汁(茶そば)	ご飯 豚すきやき もやしのソテー すまし汁(海鮮ボール) 抹茶ゼリー	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ひじきの味噌和え 南瓜のミルク煮 すまし汁(松茸麩)	ご飯 魚の田楽 添え(法蓮草) 茄子の生姜煮 さつま芋サラダ すまし汁(とろろ)	ご飯 魚の柚子胡椒照り焼き 添え(ピーマン) 大豆の煮物 しらすの酢の物 すまし汁(まきふ)
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁(しいたけ) 長いもの土佐煮 めんたいこ 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツの炒め物 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(人参) 高菜納豆 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 卵の花炒り えびみそ ショア	ご飯 味噌汁(大根) 桜えびの卵焼き 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも) 角天の煮付け たらこふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(里芋) さつま芋のそぼろ煮 味付け海苔 ヨーグルト
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) 柿なます なめこ汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 もずくの酢の物 芋の子汁 果物(バナナ、黄桃)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物(パイン、白桃)	ご飯 鶏の味噌焼 添え(かつお和え) 花野菜のチーズ和え じゃが芋のスープ バナナヨーグルト	ご飯 魚のフライ 添え(トマト) チーズサラダ 中華スープ 果物(ぶどう、バナナ)	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、柿)	ご飯 魚の梅しそ焼き 添え(茄子) 南瓜の白和え すまし汁(なると) 果物(オレンジ、パイン)
夕食	ご飯 牛肉の生姜炒め 茄子のオニオンソース煮 小松菜の納豆和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ ひじきのカレーマヨ和え 白菜のスープ	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(アスパラ・人参) 海の幸サラダ なすとごぼうの味噌炒め すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 魚の梅煮 添え(大根おろし) レバーの味噌炒め 里芋のサラダ すまし汁(えのき)	ご飯 豚肉のごま炒め 白菜の和え物 あさりのクリーム煮 すまし汁(まきふ)	ご飯 卵焼きの野菜あんかけ 白菜のおかか和え きのこの甘酢炒め すまし汁(ちくわ)	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え ごぼうの味噌炒め すまし汁(海鮮ボール)
	29	30	31	<p>朝晩が過ごしやすく、陽の落ちる時間も早くなり、秋を感じる日が多くなってきました。</p> <p>さて、グリーンヒルみふねでもご利用者の方に食事を通して秋を感じて頂こうと、きのこやさつま芋、栗などを使用したメニューを多く取り入れています。また、『夏野菜カレー』ならぬ『秋野菜カレー』にはしいたけ、舞茸、さつま芋といった秋の食材を取り入れており、ほぼ月1であるカレーも今月はちょっと違った雰囲気味わっていただけると幸いです。</p> <p>秋は『食欲の秋』というように美味しいものがたくさんあるので、</p>			
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮付け もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) ちくわのごま煮 めんたいこ ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 角天の炒め煮 たくあん 牛乳				
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コーンスープ 果物(バナナ、黄桃)	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き 添え(大根・人参) 中華風サラダ のっぺい汁 果物(バナナ、ぶどう)	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(大根おろし) 小松菜のくるみ和え 豆腐の味噌汁 果物(みかん)				
夕食	ご飯 魚の照り焼き 添え(ピーマン) 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁(海老)	ご飯 えび玉 レバーと青梗菜のかき油炒め もやしの辛子和え すまし汁(わかめ)	ご飯 鶏のマーレード焼 添え(トマト) 炒り卵の味噌サラダ ひじきの炒め煮 根菜スープ				

※赤文字はおすすめメニューです。
※メニュー内容が変更する場合があります。