

献立一覧表

2019年 8月 [常食]

				1(木)	2(金)	3(土)
朝食				ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根のナムル ヨーグルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 金平ごぼう なすの辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋の煮物 アスパラの胡桃あえ ヨーグルト
昼食				小豆ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 果物(夏みかん缶)	夏野菜の中華風あんかけ丼 スープ(かぶ・葉) そら豆のサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁(卵・ネギ) さばの味噌煮 卵の花 果物(キウイ)
昼間食				サラダせんべい	バナナケーキ	ワッフル
夕食				ご飯 みそ汁(なす) 豚ニラ炒め カブと油揚げ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(水菜) たらの葉味蒸し れんこんの高菜炒め 春雨サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め きゃべつの煮浸し 胡瓜の酢の物
				4(日)	5(月)	6(火)
朝食	ご飯 みそ汁(さつま芋) 肉団子の煮物 ほうれん草のゆず和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが カリフラワーの和えもの ヨーグルト	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(春菊) ごぼうとさつま揚げ煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(もやし) チキンボールの煮物 カリフラワーの梅和え ヨーグルト
昼食	ご飯 トマトポタージュ 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー いんげんのたらこマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鮭の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 果物(ぶどう)	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉の酒蒸し 里芋のごま味噌バター 水菜と白菜のおかか和え	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリの煮付け ナスとピーマンの味噌炒め 果物(フルーツカクテル缶)	キーマカレー スープ(ほうれん草・コーン) スパゲティサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 果物(パイン缶)
昼間食	マスカットゼリー	アイス	いちごゼリー	珈琲タイム	たまごボーロ	練乳小豆プリン
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ 切干大根煮 なすの生姜和え	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あんかけ チンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え	ご飯 みそ汁(なめこ) 白身魚の中華風味焼き 春雨のソテー おくらと油揚げの胡麻和え	ご飯 わかめスープ 鶏肉と夏野菜の甘酢炒め 冬瓜のえびあんかけ 小松菜のわさび和え	ご飯 みそ汁(玉葱) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ	ご飯 スープ(冬瓜) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 筍のバター醤油炒め 春菊のごまあえ
				11(日)	12(月)	13(火)
朝食	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(玉葱) オムレツ 春菊のピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(揚げ) いわしの梅煮 きゃべつのゆず和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 いんげんの胡麻和え ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁(あさり・葉) 炒り鶏 里芋とさつま揚げの煮物 果物(夏みかん缶)	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) アジのしょうが焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 果物(洋ナシ缶)	牛肉と舞茸の和風スパゲティ コンソメスープ(玉葱・ベーコン) めんたいポテトサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 もやしのかに風味サラダ	ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚 春雨サラダ 果物(キウイ)	ご飯 具だくさん汁 鮭のハーフ焼き ハムとアスパラのソテー 果物(白桃缶)
昼間食	蒸しケーキ	やわらかおかし	パウムクーヘン	エクレア	今川焼	アイス
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 干草焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麹焼き 大根とあさりの塩煮 さつま芋サラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 ちんげん菜の辛子和え	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈のきのこあんかけ ウインナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え	ご飯 みそ汁(菜の花) ぎせい豆腐 切干大根煮 マカロニサラダ
				18(日)	19(月)	20(火)
朝食	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋とえびの煮物 錦糸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(おくら) 厚揚げの煮物 ごぼうのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみと和え ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かれいのキムチマヨ焼き 豚肉とゴーヤの甘辛醤油炒め 果物(梨)	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) 親子煮 酢の物 果物(オレンジ)	ロールパン パンクンスープ ロールキャベツ 花野菜サラダ フルーツ フルーツ	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め さつま芋のいとこ煮 果物(キウイ)	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらちりのソース煮 かに焼売と餃子 果物(洋ナシ缶)	ご飯 みそ汁(大根・葉) 和風ミートローフ ごぼうと貝柱のサラダ 果物(夏みかん缶)
昼間食	かすてら	蜂蜜りんご饅頭	杏仁豆腐	芋ようかん	フレンチクルーラー	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁(かぶ) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 白身魚の西京焼き 五目煮 中華サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 油淋鶏 ツナとゴーヤの甘辛醤油炒め 春菊のお浸し	ご飯 すまし汁(青梗菜) さばの塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 茄子とえびのマヨ炒め ちんげん菜の磯和え	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パプリカとハムソテー 胡瓜の梅こぶ和え
				25(日)	26(月)	27(火)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜) 冬瓜とつみれの煮物 なめ茸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩) 野菜つみれの煮物 小松菜のゆかりあえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 きゃべつのザーサイ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(なめこ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみと和え ヨーグルト
昼食	ご飯 清汁(卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつま芋と昆布の煮物 果物(バナナ)	冷やしとろろそば ほうれん草入りだし巻き卵 胡瓜の和え物 ジョア	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) あじの蒲焼風 えび餃子 果物(パイン缶)	焼きそば からあげ きゅうりの漬付け チョコバナナ	ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげん油揚げの煮物 里芋のたらこ和え	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草のおろし煮 果物(白桃缶)
昼間食	まんじゅう	レモンケーキ	金時芋まんじゅう	メロンボール	抹茶ミルクゼリー	フリーカットケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(麩) えびチャンプル カリフラワーのマヨネーズ焼き ちんげん菜の辛子和え	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麹焼き 大根とあさりの塩煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) チキンピカタ 夏野菜の揚げ浸し いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 豆腐と海老の中華煮 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(冬瓜) スパニッシュオムレツ 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(玉ねぎ) 豚肉のさっぱり炒め なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え

【特別養護老人ホームカメリア・ショートステイカメリア・デイサービスセンターカメリア】

*都合により献立を変更することがあります。