

献立一覧表

2019年9月 [常食]

| | 1(日) | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|-----|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 みそ汁(なす) じゃが芋のそぼろ煮 ちんげん菜のお浸し ヨーグルト | ご飯 みそ汁(南瓜) さんまの煮付け いんげんの塩昆布和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(油揚げ) 炒り豆腐 春菊の錦糸和えし ヨーグルト | ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉とじゃが芋の煮物 はんぺんの葱だれ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(しめじ) ピーマン炒め 小松菜のなめ茸あえ ヨーグルト |
| 昼食 | 小豆ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) カレイのおろし煮 高野豆腐の煮物 バナナ | ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 若鶏のトマト煮 スパゲティソテー キウイ | 秋野菜のポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) 花野菜サラダ フルーチェ | ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー マンゴー | ロールパン アメリカヌ風シチュー マカロニサラダ 夏みかん缶 | ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉の柳川風 キャベツと竹輪の中華炒め 黄桃缶 | ご飯 すまし汁(はんぺん・葉) かれのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め りんご缶 |
| 昼間食 | ココアプリン | メイプルパウムクーヘン | チョコバナナケーキ | お饅頭 | やわらかおかし | 抹茶パバロア | チョコ饅頭 |
| 夕食 | ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの粒スタートあえ きゅうりとシラスのごま醤油和え | ご飯 すまし汁(しめじ) たらのみ太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー れんこんの梅肉和え | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) かれのりごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え | ご飯 みそ汁(さつま芋) ピーマンの肉詰め しめじとカリフラワーの洋風浸し 白菜のゆかり和え | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のスパイス焼き 南瓜のソテー 大根サラダ | ご飯 すまし汁(麩) 赤魚のみぞれ煮 れんこんとさつま揚げの煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のくわ焼き 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ |
| | 8(日) | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぼれ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なす) にしんの煮付け キャベツのくるみと和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさつと煮 納豆 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮びたし 白和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なめこ) ハムと野菜ソテー いんげんのおかし和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(青梗菜) えび団子の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 柿 | 栗ごはん 清汁(はんぺん・キヌサヤ) 鱈のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 梨 | ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) とんかつ ひじきの煮物 デザートムース | ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 黄桃缶 | ご飯 みそ汁(なす・葉) フライドチキン 空豆のサラダ キウイ | 月見うどん 里芋といかの煮物 白菜のお浸し うさぎりんご | ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にらエビ玉 酢の物 |
| 昼間食 | あんどうナツ | ゼリー | もみじ饅頭 | 蒸しケーキ | りんごパイ | お饅頭 | チーズバウム |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマン炒め 小松菜のお浸し | ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこのソテー マカロニサラダ | ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物 | ご飯 中華スープ(青菜) ミートボールと野菜の甘酢煮 春雨サラダ いんげんのはんぺん和え | ご飯 みそ汁(しめじ) 白身魚の黄身焼き 肉じゃが れんこんの梅肉和え | ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの和えもの | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 赤魚の煮付け ごぼうの味噌炒め 海草サラダ |
| | 15(日) | 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ 白菜のゆかり和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め とろろ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(南瓜) いわしの梅煮 菜の花のお浸し ヨーグルト | ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 春雨の酢の物 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 車麩の卵とじ かぶの梅和え ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらのみ南蛮漬 水餃子 白桃缶 | 松茸入りご飯 すまし汁(麩・みつば) 天ぷら盛り合わせ 煮しめ 寿たまご焼き 栗ようかん | ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パイン缶 | ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 オレンジ | ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 厚揚げと海老の中華煮 かにしゅうまい バナナ | ピピンパ井 スープ(玉ねぎ・わかめ) しゅうまい 杏仁寒天 | ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 キウイ |
| 昼間食 | きなこムース | 亀鶴の練りきり | ワッフル | かすてらドーナツ | たい焼き | 黒糖ロールケーキ | ゼリー |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(かぶ) 鶏肉の利休焼き 春雨のスープ煮 いんげんの昆布茶あえ | ご飯 すまし汁(おくら) 家常豆腐 里芋の煮物 ほうれん草とザーサイの和え物 | ご飯 すまし汁(青梗菜) カレイの味噌煮 春巻き 酢の物 | ご飯 すまし汁(なめこ) タンダリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ | ご飯 みそ汁(冬瓜) 鶏肉の生姜バター焼き ひじきの煮物 カリフラワーのピリ辛漬 | ご飯 スープ(小松菜) 蒸し魚のタルタルソース ジャーマンポテト コールスローサラダ | ご飯 すまし汁(春菊) 豚肉の焼き肉風炒め ナムル さつま芋サラダ |
| | 22(日) | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(えのき) 豚肉と大根の煮物 白菜のわさびマヨあえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(青梗菜) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なめこ) 鮭の照り焼き とろろ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 鶏肉のお好み揚げ ごぼうサラダ りんご缶 | ご飯 みそ汁(なす・玉葱) 白身魚フライ じゃが芋の金平 オレンジ | ご飯 みそ汁(大根) ブリのマスタードマヨ焼き 筍のソテー 白菜と桜エビの山椒和え | ロールパン ビーフシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 ほうれん草の辛子和え | ご飯 みそ汁(油揚げ・青菜) 鯖の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 マンゴー | スパゲティミートソース スープ(アスパラ・玉葱) 栗入りポテトサラダ プリン |
| 昼間食 | フリーカットケーキ | やわらかおはぎ | ゼリー | お饅頭 | エクレア | 金時豆あんまんじゅう | プチケーキ |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬焼き ブロッコリーのオイスター炒め れんこんの明太和え | ご飯 すまし汁(なめこ) 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすのピリ辛炒め 菜の花とイカの酢味噌あえ | ご飯 すまし汁(豆腐) かに玉 春雨の中華煮 もやしのカレー風味 | ご飯 みそ汁(小松菜) たらのみ柚子あんかけ さつま芋と豚肉の炒め物 かぶとツナの和え物 | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) ほきのアーモンドパン粉焼き かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ | ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き れんこんの和風バターソテー 青菜のお浸し | ご飯 中華スープ(玉葱) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみと和え |
| | 29(日) | 30(月) | | | | | |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根の塩麩ナムル ヨーグルト | ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが 小松菜の辛あえ ヨーグルト | | | | | |
| 昼食 | ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉と茄子の中華南蛮 もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶 | ご飯 スープ(マッシュルーム・コーン) 鮭のタルタル焼き マカロニソテー キャベツの和え物 | | | | | |
| 昼間食 | ぼたぼた焼き | 鈴カステラ | | | | | |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(麩) 鮭の塩焼き マカロニときのこのバター醤油炒め 菜の花の辛子あえ | ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜の煮物 れんこんの梅肉和え | | | | | |

【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。