

献立一覧表

2019年 11月 [常食]

						1(金)	2(土)
朝食						ご飯 みそ汁(さつま芋) 里芋の煮物 なすの辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉入り金平ごぼう 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 洋なし缶	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 豚の細切り炒め 卵の花 夏みかん缶
昼間食						ぼたぼた焼き	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 みそ汁(玉ねぎ) さばの味噌煮 きゃべつの煮浸し 胡瓜の酢の物
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝食	ご飯 みそ汁(キャベツ) 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(春菊) いわしの梅煮 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(じゃがいも) 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(麩) ウインナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え 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 コンソメスープ 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 おでん ひじきと枝豆のサラダ 白菜の漬物 ぶどう缶	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) プリの煮付け ナスとピーマンの味噌炒め 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 パイン缶	きのこごはん みそ汁(ごぼう、人参) 野菜天ぷら さんまの生姜煮 りんご
昼間食	マスカットゼリー	おやき	いちごゼリー	珈琲タイム	たまごボーロ	やわらかおかき(コンボタ)	人形焼き
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 豚肉とピーマンの千切り炒め 冬瓜のえびあんかけ 小松菜のわさび和え	ご飯 みそ汁(オクラ) 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	ご飯 みそ汁(なす) 油淋鶏 春菊のお浸し ツナとピーマンの甘辛醤油炒め
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
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) ちくわの甘辛煮 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) 肉じゃが きゃべつのゆず和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(おくら) 野菜つみれの煮物 ごぼうのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ 里芋とさつま揚げの煮物 夏みかん缶	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) 鮭のハーブ焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 洋なし缶	ちゃんぽん 水餃子 ほうれん草のごまあえ 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 りんご缶	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にら玉 もやしの酢の物
昼間食	蒸しケーキ	ココアプリン	海老せんべい	エクレア	バウムクーヘン	杏仁豆腐	ミニたいやき
夕食	ご飯 すまし汁(麩) ホキの煮付け 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(菜の花) 豚肉のスタミナ炒め 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 おくらのおかか和え 湯豆腐	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 千草焼き かぶの酒粕マヨネーズあえ ウインナーと小松菜のソテー	ご飯 すまし汁(えのき) プリの照り焼き 根菜の炒り煮 かぶのしそ和え
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
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 菜花の豆腐マヨネーズ和え 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	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 小松菜のくるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(まいたけ) チーズオムレツ マリネサラダ ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かれのキムチマヨ焼き 豚肉ともやしの甘辛醤油炒め フルーチェ	ポークカレー スープ(マッシュルーム・ピーマン) ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 具だくさん汁 白身魚の西京焼き ハムとアスパラのソテー 白桃缶	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 洋なし缶	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) タラのチリソース煮 かに焼売と餃子 キウイ	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 夏みかん缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ 金平大根 パイン缶
昼間食	かすてら	今川焼(カスタード)	パウンドケーキ(チーズ)	小倉あんパイ	フレンチクーラー	メロンゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁(麩) 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) アジのしょうが焼き 五目煮 中華サラダ	ご飯 みそ汁(なめこ) ぎせい豆腐 切干大根煮 マカロニサラダ	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(もやし) 肉豆腐 茄子とえびのマヨ炒め いんげんの柚子胡椒和え	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パブリカとハムソテー 胡瓜の梅こぶ和え	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜) 厚揚げの煮物 なめ茸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 酢の物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 野菜つみれの煮 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	ご飯 みそ汁(麩) がんもの煮物 菜の花のゴマ和え ヨーグルト
昼食	ご飯 清汁(卵・わかめ) 赤魚の煮付け 根菜の煮なます 柿	ご飯 スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 はるまき マンゴープリン	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) あじの蒲焼風 えび餃子 パイン缶	親子丼 みそ汁(大根・葉) 酢の物 ジョア	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(豆腐・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 白桃缶	ご飯 みそ汁(なめこ・万能) 鶏の塩から揚げ 切干大根の煮物 みかん缶
昼間食	さつま芋カステラ	栗ようかん	金時芋まんじゅう	レモンケーキ	抹茶ミルクゼリー	フリーカットケーキ	紅茶ケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(かぶ) 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(花ふ) さわらの沢煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 スープ(玉ねぎ) チキンピカタ 金平ごぼう 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) さんまの塩焼き 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) ホキの味噌マヨ焼き 豚肉入り金平 酢の物

【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

\*都合により献立を変更することがあります。