

献立一覧表

2019年 12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(玉葱) ツナと野菜炒め 白菜のゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) 高野豆腐と竹輪の煮物 春菊の錦糸和え 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(なめこ・みつば) 白身魚のねぎ味噌焼き 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	ご飯 スープ(アスパラ・人参) 白身魚の和風ムニエル 南瓜のチーズ焼き パイン缶	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 りんご缶	ロールパン アメリカヌシチュー マカロニサラダ みかん缶	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉しょうが焼き 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 マンゴー
昼間食	練乳あずきプリン	メイプルパウムクーヘン	ワッフル	お饅頭	やわらかおかき	抹茶ババロア	チョコ饅頭
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの粒マスタードあえ きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 すまし汁(しめじ) たらの明太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー れんごんの梅肉和え	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 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 かぶの浅漬	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(なす) さつま揚げと野菜の煮物 いんげんの塩こぶ和え 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(大根) にしの煮付け キャベツのくるみ和え 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) 海老と青梗菜の旨煮 白和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(なめこ) ハムと野菜ソテー いんげんのおかか和え 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	ビビンバ丼 スープ(玉葱・わかめ) しゅうまい 杏仁寒天	ご飯 清汁(麩・みずな) 鱈のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 りんご	ご飯 みそ汁(人参・絹さや) 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) 鶏肉と野菜の黒酢あん 春雨サラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚肉の柳川風 ブロッコリーとベーコンのサラダ ぶどうゼリー	五目寿司 みそ汁(揚げ・大根) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 マンゴー	みそ汁(白菜・椎茸) マーボー丼 切干大根と竹輪のサラダ しゅうまい
昼間食	シュークリーム	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(もやし) さばの塩焼き 挽肉と南瓜甘辛ごま炒め 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) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 いんげんのたらこマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁(しめじ) 白身魚の黄身焼き 肉じゃが れんごんの梅肉和え	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(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) チキンボールと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) いわしの梅煮 菜の花のお浸し ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) つくねの煮物 春雨の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ かぶの梅和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たら南蛮漬 水餃子 白桃缶	ポークカレー スープ(キャベツ・ベーコン) 花野菜サラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(白菜・豆腐) 白身魚の香り揚げ じゃが芋の金平 洋ナシ缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) チャンプル 冬瓜の含め煮 キウイ	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 天ぷらの盛り合わせ 春菊のごまあえ いちごゼリー	ご飯 みそ汁(なめこ・葉) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 みかん	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え
昼間食	モンブランムース	チョコバナナケーキ	プチケーキ	ぼたぼた焼き	たい焼き	ほうじ茶プリン	エクレア
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 みそ汁(玉ねぎ) かれののごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ぎせい豆腐 かぼちゃの煮物 れんごんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) カレイの味噌煮 れんこんとさつま芋の金平 酢の物	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(椎茸) 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(おくら) 豚肉と大根の煮物 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) 鮭の照り焼き とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) かぼちゃのコロッケ ごぼうの甘辛煮 オクラと豆腐のごまサラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鮭のチャンチャン焼き風 茄子の挽き肉炒め オレンジ	ピラフ コンソメスープ(人参・キャベ) チキンソテー マカロニサラダ ジョア	ロールパン ポタージュ(カリフラワー・コ) デミグラスハンバーグ 彩り野菜のラトウーユ ブラマンジェ	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 白桃缶	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	ご飯 みそ汁(油揚げ・青菜) 鱈の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 マンゴー
昼間食	あんドーナツ	やわらかおはぎ	ミルクワッフル	チョコレートショートケーキ	金時豆あんまんじゅう	マロンババロア	しあわせ饅頭(白)
夕食	ご飯 みそ汁(なす) さわらの粕漬焼き ブロッコリーのオイスター炒め れんごんの明太和え	ご飯 すまし汁(板麩) 鶏肉と野菜の豆乳煮 たけのこの和風バターソテー 菜の花とイカの酢味噌あえ	ご飯 すまし汁(里芋) たら柚子あんかけ 春雨のソテー もやしのカレー風味	ご飯 みそ汁(小松菜) かに玉 さつま芋と豚肉の炒め物 かぶのゆかり和え	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 なすのピリ辛炒め 青菜のお浸し	ご飯 みそ汁(えのき) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え
	29(日)	30(月)	31(火)				
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 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが 青菜のなめたけ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 肉団子の煮物 白菜のゆず和え ジョア(プレーン)				
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・絹さや) カレイの煮つけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物	ご飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) ブリ大根 豚肉ともやしのソテー マンゴー				
昼間食	メイプルクルーラー	ゼリー	スイスパウム				
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 ぜんまい五目煮 いんげんの胡麻和え	年越しそば 里芋と鶏肉の煮物 白菜とほうれん草のごまポン酢和え				

【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。