

献立一覧表

2020年1月【常食】

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
朝食				ご飯 みそ汁(かぶ) 鯛の煮付け お浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) 野菜炒め 春菊のくるみお和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(南瓜) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ジョア(マスカット)	
昼食				小豆ご飯 すまし汁 お節盛りあわせ カニと鰯糸卵の彫りしんじょう ねりきり	ちらし寿司 雑煮風 白和え 抹茶ようかん	ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉と大豆のトマト煮 たけのこの煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(ほうれん草、ねぎ) ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 みかん缶	
昼間食				寿おやき	しあわせ饅頭	蒸しケーキ	いちごミルクサンド	
夕食				ご飯 みそ汁(なめこ) 煮しめ なすの田楽 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 竹輪の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの焼き浸し いんげんとコンビーフのソテー 酢の物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のチリソース炒め ナスのおろしポン酢かけ きやべつのごま和え	
		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 アスパラのしそ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) ほうれん草の煮浸し とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) がんもの煮物 ツナの酢の物 ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) 豚肉のねぎ塩ソテー いんげんのくるみお和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) 切干大根の煮物 春菊のゆずこしょう風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 竹輪と白菜煮 納豆 ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 豚汁 白身魚のたらまヨ焼き 炒り豆腐 黄桃缶	ロールパン コンスープ(コーン) ポークチャップ 海藻サラダ 洋ナシ缶	七草粥 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの南蛮漬け じゃがいものベーコン炒め バナナ	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) ミートローフ マカロニサラダ キウイ	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの利休焼き ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル	ご飯 みそ汁(きやべつ・油揚げ) とんかつ なすのチーズ焼き 洋梨缶	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 マンゴー	
昼間食	チョコ饅頭	たまごボーロ	黒糖饅頭	キャラメルプリン	やわらかおかし	シュークリーム	人形焼き	
夕食	ご飯 みそ汁(鮭) 干草焼き しめじがらフラーの洋風浸し かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 スープ(小松菜) 鶏肉のオイスター炒め 青梗菜と油揚げの煮びたし ふきのごま和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ほきの味噌煮 れんごんのソテー 白菜のごま茶あえ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のクリーム煮 さつま芋のレモン煮 もやしの中華和え	ご飯 すまし汁(鮭) 厚揚げと卵の甘辛炒め さつま芋の煮物 菜の花辛子和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚の細切り炒め れんごんの味噌煮 春雨の酢の物	
		12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) 冬瓜の煮物 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) にしん煮付け ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 草麩の卵とじ ほうれん草のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) 里芋の煮物 キャベツの塩ごまあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) 筑前煮 白菜のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの煮物 とろろ ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 鶏肉の南蛮漬け ちくわの甘辛煮 オレンジ	ご飯 みそ汁(さつまいも、大根煮) さばの胡麻醤油焼き 菜の花とあさりのソテー バナナ	ご飯 みそ汁(豆腐・菜) おろしハンバーグ ツナサラダ 洋梨缶	ご飯 冬野菜カレー スープ(玉ねぎ・コーン) 豚サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚肉のカシューナッツ炒め 酢の物 パイン缶	肉うどん はるまき キャベツのお浸し マンゴープリン	ご飯 みそ汁(おくら・しめじ) さわらのさらさら蒸し 肉じゃが 筍のくるみお和え	
昼間食	安納芋のパウムクーヘン	お饅頭	ワッフル	せんべい	かすてら	ミニたいやき	ドーナツ	
夕食	ご飯 すまし汁(えのき) サワラのみそマヨ焼き 棒々鶏 れんごんの塩金平	ご飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉のブルコギ風 南瓜の煮物 しめじの明太子あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) たらのポテト焼き ぜんまいと小松菜のソテー フキのピリ辛漬け	ご飯 みそ汁(春菊) げせい豆腐 かぶの吉野煮 いんげんのごまあえ	ご飯 すまし汁(おくら) さばの味噌煮 れんごんの梅肉和え 菜の花の鰯糸和え	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉と茄子の味噌炒め れんごんの梅肉和え かぼちゃサラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみそ焼き れんごんのペロンチーノ風 もやしのポン酢和え	
		19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のわさびあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) ビーフソテー 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) がんもの煮物 しらす和え ジョア(ブレーン)	ご飯 すまし汁(鮭) 白菜とさつま揚げの煮物 なすの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 炒り豆腐 里芋のごまあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル 梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) 肉詰めいなり煮物 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 すまし汁(春菊・かまぼこ) さばのおろし煮 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ご飯 すまし汁(春菊・はんぺん) 豚肉の欄川風 たけのこの和風バターソテー キウイ	中華丼 コンソメスープ 春雨サラダ 杏仁寒天	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・揚げ) アジフライ チキンサラダ パイン缶	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ 大根サラダ マンゴー	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭のチャンちゃん焼き風 ゴボウの炒り煮 みかん缶	ハヤシライス スープ(かぶ・菜) サラダ フルーツヨーグルト	
昼間食	抹茶ゼリー	おやき	黒糖ケーキ	紅茶ケーキ	黒ゴマプリン	サラダせんべい	ゼリー	
夕食	ご飯 みそ汁(青梗菜) 鶏つくねの照り焼き さつま芋の煮物 大根と桜エビのお和え物	ご飯 スープ(小松菜) カレーの煮つけ いんげんとあさりの煮物 ちくわの酢の物	ご飯 みそ汁(豆腐) たらネギだれ蒸し きゅうりの酢の物 切り干し大根の煮物	ご飯 すまし汁(なめこ) 鶏肉の味噌炒め ひじきの煮物 南瓜のおろし生姜だれ	ご飯 すまし汁(花ふ) さんまの塩焼き キャベツのピーナツ和え ビーフン炒め	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏肉のハニーマスタード 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子和え	ご飯 すまし汁(水菜) たらの薬味蒸し れんごんの高菜炒め 春雨サラダ	
		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝食	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 アスパラの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) さんまの煮付け もやしとイカのごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつまいも) ぜんまい五目煮 なすの辛子和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(なめこ) 里芋の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 金平ごぼう 茄子とオクラの和え物 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(白菜) 厚揚げと野菜の炒め物 アスパラの胡桃あえ ヤクルト		
昼食	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 白身魚のおろしかけ 野菜炒め 里芋の明太子和え	ご飯 すまし汁(鮭・ねぎ) あじの幽庵焼き 茄子の挽肉炒め 春菊のお浸し	中華スープ(コーン・卵) 豚の細切り炒め もやしとメンマのソテー キウイ	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) プリの照り焼き うの花炒め 黄桃缶	ご飯 若鶏のクリーム煮 ブロッコリーとベーコンのサラダ りんごのコンポート	ご飯 すまし汁(卵・ネギ) 赤魚の粕漬焼き 五目金平 マスカットゼリー		
昼間食	フレンチクルーラー	今川焼き	パウムクーヘン	人形焼	フレンチケーキ	ワッフル		
夕食	ご飯 みそ汁(さつま芋) 鶏肉の南蛮漬け ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ	ご飯 みそ汁(小松菜) 麻婆豆腐 さつまいもと油揚げの炒めもの いんげんのくるみお和え	ご飯 みそ汁(鮭) 鮭の塩焼き じゃが芋ソテー ちんげん菜のお浸し	ご飯 中華スープ(青梗菜) 干草焼き 冬瓜の煮物 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(もやし) カレーの照り焼き きやべつ煮浸し 菜の花の辛子マヨあえ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め 胡瓜の酢の物		

【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ーカメリア】

\*都合により献立を変更することがあります。