

献立一覧表

2020年2月【常食】

							1(土)
							2(日)
							3(月)
							4(火)
							5(水)
							6(木)
							7(金)
							8(土)
朝食							ご飯 みそ汁(青梗菜) いわしのかつお風味煮 カブの梅あえ ジョア(マスカット)
昼食							小豆ご飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 豚肉生姜焼き 金平ごぼう 黄桃缶
昼間食							紅茶ケーキ
夕食							ご飯 スープ(玉ねぎ) 揚げ豆腐の中華あんかけ 長芋のバター醤油炒め 春菊のごまあえ
朝食	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 大根の煮物 カリフラワーのマヨ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつまいも) 肉団子の煮物 ほうれん草のゆず和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(麩) ウィンナーと野菜のソテー 青菜のなめたけ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) さつま揚げの煮物 いんげんの磯和え ジョア(ストロベリー)	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 ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) 納豆 がんもの煮物 ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 すまし汁(卵・ネギ) ホキの煮付け 卵の花 キウイ	五目ちらし寿司 すまし汁(花麩・葉) いわしの生姜煮 大豆と昆布の煮物 みかん	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鮭の葱ソースかけ ひじきの煮物 りんご缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー オレンジ	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) あじの野菜あんかけ ナスとピーマンの味噌炒め フルーツカクテル缶	ビーフカレー 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(さつまいも・油揚げ) サバのおろしポン酢かけ 春雨のソテー バナナ
昼間食	しあわせ饅頭薄皮	恵方ロールケーキ	ドーナツ	バウムクーヘン	キャラメルプリン	たまごボーロ	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜の甘酢炒め 冬瓜とベーコンの中華煮 小松菜のわさび和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉と茄子のみぞれ煮 ピーマン炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ(舞茸) 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(豆腐) さわらの梅肉焼き カブと油揚げ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 春菊とかまぼこの煮浸し カリフラワーの甘酢和え	ご飯 みそ汁(キャベツ) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏のピリ辛和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 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
朝食	ご飯 みそ汁(大根) オムレツ 春菊のピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	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 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 胡瓜の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(揚げ) いわしの梅煮 きゃべつのゆず和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 スープ(もやし・葉) 麻婆豆腐 水餃子 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) ロースとんかつ のっぺい煮 洋ナシ缶	ご飯 清汁(はんぺん・みつば) 鮭の塩麩焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 マンゴー	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) ミートボール酢豚 冬瓜の中華煮 りんご	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつまいものそぼろ煮 もやしのかに風味サラダ	ご飯 中華スープ(もやし・ねぎ) 回鍋肉 春雨サラダ みかん缶
昼間食	人形焼き	蒸しケーキ	やわらかおかき	シュークリーム	小倉あんパイ	チョコパウンドケーキ	選択おやつ(プリンorゼリー)
夕食	ご飯 みそ汁(板麩) 赤魚の煮つけ 小松菜と豚肉のオイスター炒め なすの生姜和え	ご飯 すまし汁(えのき) ぎせい豆腐 ひじきの煮物 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 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(花ふ) さわらの沢煮 卵の花 ほうれん草のお浸し	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈のきのこあんかけ れんこんのみそ煮 ちんげん菜の辛子和え	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉と舞茸のオイスター炒め ウィンナーと小松菜のソテー アスパラのごま和え	ご飯 みそ汁(菜の花) 千草焼き 切干大根煮 きゅうりのさっぱり漬
朝食	ご飯 みそ汁(麩) おろし納豆 青菜の煮浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ 里芋の胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(小松菜) 冬瓜と豚肉の煮物 いんげんの山椒和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 大根とちくわの梅肉和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー とろろ ジョア(マスカット)
昼食	味噌ラーメン シューマイ ポテトサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 鮭とブロッコリーのマスタード風味グラタン ハムサラダ 白桃缶	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 鶏肉の香味焼き さつまいものいとこ煮 オレンジ	シーフードカレー スープ(ベーコン・ニンジン) 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(さつまいも・葉) 親子煮 酢の物 りんごのコンポート	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 里芋のたらこ和え
昼間食	いちごみるくサンド	杏仁豆腐	今川焼(カスタード)	かすてら	水ようかん	フレンチクーラー	フリーカットケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(花ふ) プリの照り焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 油淋鶏 冬瓜のえびあんかけ 竹輪と春菊の和え物	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(麩) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え	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 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 パプリカとハムソテー 胡瓜の梅こぼ和え
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ 小松菜のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 野菜つみれの煮物 なめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(麩) がんもと野菜煮 春菊のゆかりあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 白菜のザーサイ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) ウィンナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ 金平大根 マンゴー	ご飯 清汁(卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつまいもと昆布の煮物 イチゴゼリー	ちゃんぽん風うどん えび餃子 胡瓜の和え物 プリン	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) プリ大根 揚げ茄子のそぼろあん フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(南瓜・ねぎ) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 天ぷら盛り合わせ いんげんの生姜和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のくわ焼き かぼちゃのいとこ煮 パイン缶
昼間食	マロンパバロア	桃まん	まんじゅう	抹茶ミルクゼリー	レモンケーキ	メロンゼリー	やわらかおかき(コンボタ)
夕食	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 白和え	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) さわらの塩麩焼き 若竹煮 さつまいもサラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) チキンピカタ 大根とあさりの塩煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) あじの蒲焼風 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) 豚肉のさっぱり炒め 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬	ご飯 スープ(アスパラ) 大根と厚揚げのそぼろ煮 筍のバター醤油炒め 春菊のごまあえ

【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。