

献立一覧表

2020年3月 [常食]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(春菊) さんまの煮付け 大根の塩麴ナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 里芋とさつま揚げの煮物 いんげんの塩昆布和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 春菊のゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 野菜つみれの煮物 はんぺんと白菜の葱だれ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(油揚げ) 炒り豆腐 春菊の錦糸和えし ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸あえ ジョア(マスカット)
昼食	小豆ご飯 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 みかん缶	ご飯 みそ汁(麩・みずな) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 白桃缶	まぐろちらし寿司 紅白お吸い物(ソフミ・キヌサ) 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 抹茶ようかん	ご飯 コンソメスープ(コーン・白菜) たらの明太マヨネーズ焼き スパゲティソテー デザートムース メロン	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豆腐と豚肉のチャンプル ひじきの煮物 キウイ	ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばの کوچュジャン煮 春雨のソテー マンゴー	ロールパン アメリカーナ風シチュー イタリアンサラダ フルーツポンチ
昼間食	栗オムレット	饅頭(うす紅)	三色プリン	メイプルバウムクーヘン	えびせんべい	お饅頭	マンゴープリン
夕食	ご飯 スープ(玉ねぎ) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 菜の花のおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(しめじ) さばの和風ソテー ビーフン炒め かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏と春野菜のオイスター炒め 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) 若鶏のトマト煮 ブロッコリーのオイスター炒め もやしのかに風味サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) かれいのごま照り焼き 南瓜のソテー れんこんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(さつま芋) ピーマンの肉詰め 空豆とエリンギのペペロンチーノ 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 里芋のバター風味 大根サラダ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) さんまの煮付け いんげんのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ビーフン炒め 春菊のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し 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(なす) にしんの煮付け キャベツのくるみ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさつと煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 車麩の卵とじ 青菜の煮浸し ジョア(マスカット)
昼食	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) カレイのパン粉焼き さつま芋のいとこ煮 オレンジ	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ロースとんかつ 冬瓜の含め煮 りんご缶	ご飯 清汁(豆腐・貝割) 鱧のきのこあんかけ 大根の炒り煮 洋ナシ缶	ポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) ミモザサラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 パン缶	ご飯 みそ汁(なす・葉) フライドチキン 空豆のサラダ キウイ
昼間食	たまごボーロ	チョコ饅頭	紅茶ケーキ	ドーナツ	もみじ饅頭	バニラババロア	りんごパイ
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 麻婆なす 春巻き 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 ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 赤魚の煮付け れんこんとさつま揚げの煮浸し 酢の物	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(もやし) ミートボールと野菜の甘酢煮 春雨サラダ 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 れんこんの梅肉和え
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) ハムと野菜ソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) にしんの煮炊 春雨の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め 白菜のゆかり和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぶ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの卵とじ 菜の花のお浸し ジョア(マスカット)
昼食	たけのご飯 みそ汁(揚げ・さつま芋) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にらエビ玉 酢の物	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 フルーツヨーグルト	天津飯 中華スープ(玉ねぎ・コーン) 春色サラダ ストロベリーゼリー	ご飯 スープ(かぶ・人参) 鮭のクリームソースかけ 茄子のトマト煮 カリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 鶏肉のお好み揚げ ごぼうサラダ 黄桃缶	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 豆腐と海老の中華煮 春巻き バナナ
昼間食	チーズバウム	チョコレートクーラー	お饅頭	ワッフル	チョコババロア	ブッセ	やわらかおはぎ
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 豚肉と3種の野菜塩炒め 南瓜のえびあんかけ 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) カレイの味噌煮 ごぼうの煮物 海草サラダ	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 里芋といかの煮物 ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 すまし汁(青梗菜) 牛肉の焼き肉風炒め ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ビーフン炒め 小松菜の磯和え	ご飯 みそ汁(冬瓜) ほきのアーモンドパン粉焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) おろし納豆 かぶの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 根菜の煮物 白菜のわさびマヨあえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(青梗菜) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(ストロベリー)	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(なめこ) キャベツの煮びたし 納豆 ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 キウイ	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 野菜の天ぷら 松風焼き 抹茶ババロア	ご飯 ポタージュ(マッシュ、玉ねぎ) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パン缶	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚フライ じゃが芋の金平 オレンジ	ご飯 ビーフシチュー ホタテ風味サラダ ハムとアスパラのソテー りんご缶	スパゲティミートソース スープ(アスパラ・玉葱) マセドンサラダ きのこのマリネ	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) タラのネギだれ蒸し ごぼうのそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え
昼間食	牛乳ケーキ	いちごバウム	ココアプリン	黒糖ケーキ	人形焼	あんドーナツ	エクレア
夕食	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) 鶏肉の生姜バター焼き ナムル きのこ油揚げのさつと煮	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬け焼き 豚肉とピーマンのソテー 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(水菜) たらの柚子あんかけ 春雨の中華煮 もやしのカレー風味	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみと和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) タンダーチキン ひじきの煮物 さつま芋サラダ
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ) 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(なす) ビーフンソテー 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ とろろ ジョア(プレーン)				
昼食	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) プ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	菜飯 みそ汁(なめこ・豆苗) 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 マンゴー	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				
昼間食	ピーチゼリー	ケーキ	ぼたぼた焼き				
夕食	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き じゃが芋のバジルマヨ炒め 青菜のお浸し	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 みそ汁(麩) 鮭のラビゴットソース マカロニときのこのバター醤油炒め 菜の花の辛子和え				

【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。