

# 献立一覧表

2020年 4月 [常食]

|       |  |   |  | 1(水)   |   | 2(木)   |  | 3(金)  |  | 4(土)  |  |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|-------|--|-------|--|
| 朝食    |  |   |  | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>肉団子の煮物<br>白菜のゆず和え<br>ヤクルト              | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>肉じゃが<br>小松菜の辛あえ<br>ジョア(ストロベリー)           | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>車麩の卵とじ<br>もやしとイカの中華和え<br>ヤクルト       | ご飯<br>みそ汁(花ふ)<br>野菜炒め<br>春菊のくるみ和え<br>ジョア(マスカット)          |       |  |       |  |
| 昼食    |  |   |  | 小豆ご飯<br>すまし汁(はんぺん・水菜)<br>揚げだし豆腐<br>豚肉ともやしのソテー<br>マンゴー    | ご飯<br>スープ(マッシュルーム・コン)<br>鮭のミモザ焼き<br>マカロニソテー<br>キャベツの和え物   | ご飯<br>みそ汁(えのき・葉)<br>和風ハンバーグ<br>南瓜サラダ<br>みかん缶         | 桜ご飯<br>すまし汁(卵・ねぎ)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>揚げなす<br>キウイ             |       |  |       |  |
| 昼間食   |  |   |  | チョコレートババロア   | フルーツバウンドケーキ   | やわらかおかき  | さくら饅頭  |       |  |       |  |
| 夕食    |  |   |  | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>鶏の照り焼き<br>イカと里芋煮<br>アスパラのピーナツ和え        | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>ビーフストロガノフ<br>菜の花と卵の炒め物<br>れんこんの梅肉和え    | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>白身魚のかば焼き<br>かぶの吉野煮<br>チンゲン菜のお浸し | ご飯<br>みそ汁(油揚げ)<br>鶏肉の青のりパン粉焼き<br>ひじきの煮物<br>さつま芋と竹輪の和え物   |       |  |       |  |
| 5(日)  |  | 6(月)  |  | 7(火)   |   | 8(水)   |  | 9(木)  |  | 10(金) |  |
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>ほうれん草の煮浸し<br>納豆<br>ヤクルト                   | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>がんもの煮物<br>白菜のおかか和え<br>ヤクルト                 | ご飯<br>みそ汁(えのき)<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>アスパラのしそ和え<br>ジョア(ストロベリー)      | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>野菜つみれの煮物<br>とろろ<br>ヤクルト                 | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>スクランブルエッグ<br>菜の花のお浸し<br>ジョア(ストロベリー)      | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>にしん煮付け<br>小松菜のなめ茸あえ<br>ヤクルト        | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>豚肉のねぎ塩ソテー<br>いんげんのくるみ和え<br>ジョア(マスカット)    |       |  |       |  |
| 昼食    | ご飯<br>みそ汁(豆腐・青ねぎ)<br>豚肉の生姜炒め<br>若竹煮<br>フルーツカクテル缶           | サンマー麺<br>えび餃子<br>ごぼうサラダ<br>ぶどうゼリー                           | ご飯<br>豚汁<br>白身魚のたらマヨ焼き<br>炒り豆腐<br>バナナ                          | ロールパン<br>コーンスープ<br>ポークチャップ<br>海草サラダ<br>フルーツカクテル          | ご飯<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)<br>天ぷら盛り合わせ<br>白菜の酢の物<br>みかんゼリー         | ご飯<br>スープ(かぶ・絹さや)<br>とんかつ<br>じゃこピーマン<br>キウイ          | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・みつば)<br>さわらの利休焼き<br>ゴーヤちゃんぶる<br>ぜんまいのナムル |       |  |       |  |
| 昼間食   | 蒸しケーキ  | 醤油せんべい  | いちごミルクサンド  | たまごボーロ   | 黒ゴマ饅頭   | プリン  | やわらかおかき  |       |  |       |  |
| 夕食    | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>さばの焼き浸し<br>いんげんと豚豚のソテー<br>酢の物            | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>千草焼き<br>しめじとカラワラの洋風浸し<br>かぶのゆかり和え          | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>鶏肉のチリソース炒め<br>ナスのおろしポン酢かけ<br>きやべつ(のくるみ)和え | ご飯<br>すまし汁(麩)<br>たらの梅肉焼き<br>五目金平<br>南瓜サラダ                | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>鶏肉のオイスター炒め<br>青梗菜と油揚げの煮びたし<br>ふきのごま和え   | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>ほきの味噌煮<br>れんこんのソテー<br>白菜のごぶ茶あえ    | ご飯<br>スープ(小松菜)<br>鶏肉のクリーム煮<br>さつま芋のレモン煮<br>もやしの中華和え      |       |  |       |  |
| 12(日) |  | 13(月)   |  | 14(火)  |   | 15(水)  |  | 16(木) |  | 17(金) |  |
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>切干大根の煮物<br>春菊のゆずこしよう風味<br>ヤクルト            | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>竹輪と白菜煮<br>納豆<br>ヤクルト                       | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>えびと野菜ソテー<br>いんげんの梅和え<br>ジョア(ストロベリー)          | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>野菜つみれの煮物<br>冬瓜の煮物<br>ヤクルト                | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>高野豆腐の煮物<br>フロッコリーのピーナツ和え<br>ジョア(ストロベリー) | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>車麩の卵とじ<br>ほうれん草のお浸し<br>ヤクルト         | ご飯<br>みそ汁(油揚げ)<br>里芋の煮物<br>キャベツの塩ごぶあえ<br>ジョア(マスカット)      |       |  |       |  |
| 昼食    | ご飯<br>みそ汁(きやべつ・油揚げ)<br>鶏竜田のおろしソース<br>ほうれん草ナムル<br>洋梨缶       | ご飯<br>スープ(玉ねぎ・コン)<br>プリのパン粉焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>マンゴー            | ご飯<br>すまし汁(春菊・かまぼこ)<br>アジの南蛮漬け<br>ジャガイモのべコン炒め<br>白桃缶           | ご飯<br>みそ汁(白菜・しいたけ)<br>白身魚の煮付け<br>豚肉と野菜のソテー<br>バナナ        | 中華風親子丼<br>中華スープ<br>春雨サラダ<br>杏仁寒天                          | ご飯<br>みそ汁(白菜・わかめ)<br>カレイの香り揚げ<br>茄子の挽肉炒め<br>オレンジ     | ご飯<br>中華スープ(玉ねぎ・豆苗)<br>豚肉のカシューナッツ炒め<br>酢の物<br>パイン缶       |       |  |       |  |
| 昼間食   | シュークリーム  | 小倉あんパイ  | チョコバウムクーヘン   | お饅頭  | ワッフル  | 今川焼(抹茶)  | 栗カステラ  |       |  |       |  |
| 夕食    | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>厚揚げと卵の甘辛炒め<br>ごぼうの味噌煮<br>春雨の酢の物       | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>豚の細切り炒め<br>ひじきの煮物<br>菜の花辛子と和え             | ご飯<br>すまし汁(しめじ)<br>若鶏のトマト煮<br>フロッコリーのオイスター炒め<br>もやしのかに風味サラダ    | ご飯<br>すまし汁(えのき)<br>豚肉のブルコギ風<br>南瓜の煮物<br>しめじの明太子あえ        | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>たらのポテト焼き<br>ウインナーと小松菜のソテー<br>フキのピリ辛漬け   | ご飯<br>みそ汁(春菊)<br>ぎせい豆腐<br>ぜんまい五目煮<br>いんげんのごまあえ       | ご飯<br>すまし汁(おくら)<br>肉団子と絹揚げの照り焼き<br>かぶの味噌煮<br>菜の花の錦糸和え    |       |  |       |  |
| 19(日) |  | 20(月)   |  | 21(火)  |   | 22(水)  |  | 23(木) |  | 24(金) |  |
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>納豆<br>白菜のなめ茸和え<br>ヤクルト                    | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>はんぺんの煮物<br>とろろ<br>ヤクルト                     | ご飯<br>みそ汁(えのき)<br>筑前煮<br>ほうれん草ののわさびあえ<br>ジョア(ストロベリー)           | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>イカと野菜の炒め物<br>おくらのゴマ和え<br>ヤクルト            | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>がんと野菜の煮物<br>しらす和え<br>ジョア(ストロベリー)         | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>肉詰めいなりの煮物<br>春雨サラダ<br>ヤクルト         | ご飯<br>みそ汁<br>白菜とさつま揚げの煮物<br>納豆<br>ジョア(マスカット)             |       |  |       |  |
| 昼食    | ロールパン<br>コーンスープ<br>チキンとほうれん草のグラタン<br>ミモザサラダ<br>黄桃缶         | ご飯<br>みそ汁(麩・ねぎ)<br>さわらのさらさ蒸し<br>肉じゃが<br>筍の木の芽和え             | ご飯<br>すまし汁(冬瓜・水菜)<br>チキンピカタ<br>焼売<br>筍のご缶                      | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>アジフライ<br>じゃが芋とフロッコリーのサラダ<br>パイン缶   | ご飯<br>みそ汁(さつま芋・ねぎ)<br>豆腐と海老の中華煮<br>大根サラダ<br>キウイ           | 焼きそば<br>スープ(卵・ねぎ)<br>水餃子<br>マンゴー                     | ご飯<br>みそ汁(豆腐・ネギ)<br>和風きのこハンバーグ<br>ツナサラダ<br>洋梨缶           |       |  |       |  |
| 昼間食   | のり塩やわらかおかき   | ドーナツ  | 黒ゴマプリン   | せんべい(コンソメ味)  | ブッセ   | ケーキ  | 青りんごゼリー  |       |  |       |  |
| 夕食    | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>あじの幽庵焼き<br>さつま芋の煮物<br>れんこんの梅肉和え          | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>鶏肉のみそ焼き<br>空豆とエリンギのべコンチノ風<br>もやしのポン酢和え | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>肉団子の甘酢たれ<br>大根と竹輪の和え物             | ご飯<br>スープ(小松菜)<br>豚肉の塩麹焼き<br>厚揚げと椎茸のおろし煮<br>カブのごぶ茶あえ     | ご飯<br>すまし汁(春菊)<br>カレイの煮つけ<br>ビーフ炒め<br>きゅうりの酢の物            | ご飯<br>すまし汁(花ふ)<br>鶏肉の味噌炒め<br>ひじきの煮物<br>南瓜のおろし生姜だれ    | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>あじの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>キャベツのピーナツ和え      |       |  |       |  |
| 26(日) |  | 27(月)   |  | 28(火)  |   | 29(水)  |  | 30(木) |  |       |  |
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁(えのき)<br>ベーコン入りスクランブル<br>梅和え<br>ヤクルト              | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の塩昆布あえ<br>ヤクルト                 | ご飯<br>みそ汁(もやし)<br>里芋のそぼろ煮<br>アスパラの生姜和え<br>ジョア(ストロベリー)          | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>ビーフソテー<br>胡瓜のポン酢あえ<br>ヤクルト              | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>さんまの煮付け<br>とろろ<br>ジョア(ストロベリー)           |  |  |       |  |       |  |
| 昼食    | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・みつば)<br>鮭のチャンチャン焼き風<br>ゴボウの炒り煮<br>里芋の明太子和え | 春野菜カレー<br>スープ(かぶ・葉)<br>そら豆のサラダ<br>フルーツヨーグルト                 | ご飯<br>みそ汁(なす・油揚げ)<br>さばの胡麻醤油焼き<br>野菜炒め<br>黄桃缶                  | コンソメスープ(人参、アスパラ)<br>ナポリタン<br>ポテトオムレツ<br>コールスローサラダ<br>プリン | ご飯<br>みそ汁(もやし・わかめ)<br>豚バラ大根<br>うの花炒め<br>春菊のお浸し            |  |  |       |  |       |  |
| 昼間食   | フレンチクルーラー  | ココアプリン  | お饅頭  | あずきかすてら  | サラダせんべい   |  |  |       |  |       |  |
| 夕食    | ご飯<br>みそ汁(玉葱)<br>八宝菜<br>菜の花とあさりのソテー<br>いんげんの辛子和え           | ご飯<br>すまし汁(水菜)<br>たらの薬味蒸し<br>れんこんの高菜炒め<br>春雨サラダ             | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>鶏肉の南蛮漬け<br>ぜんまいの煮物<br>菜の花くるみあえ                 | ご飯<br>みそ汁(小松菜)<br>えび玉<br>さつま芋と油揚げの炒め物<br>かぶのゆかり和え        | ご飯<br>中華スープ(青梗菜)<br>麻婆豆腐<br>冬瓜の煮物<br>いんげんのくるみと和え          |  |  |       |  |       |  |

【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。