

# 献立一覧表

2020年 8月 [常食]

|     | 1(土)   | 2(日)   | 3(月)  | 4(火)  | 5(水)   | 6(木)  | 7(金)   |
|-----|--|--|---|---|--|---|--|
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>スクランブルエッグ<br>大根のナムル<br>ジョア(マスカット)       | ご飯<br>みそ汁(小松菜)<br>金平ごぼう<br>なすの辛子和え<br>ヤクルト                       | ご飯<br>みそ汁(白菜)<br>里芋の煮物<br>アスパラの胡桃あえ<br>ヤクルト       | ご飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>肉団子の煮物<br>ほうれん草のゆず和え<br>ジョア(プレーン)    | ご飯<br>みそ汁(キャベツ)<br>肉じゃが<br>カリフラワーの和えもの<br>ヤクルト           | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>がんもの煮物<br>カブの梅あえ<br>ジョア(ストロベリー)            | ご飯<br>みそ汁(春菊)<br>ごぼうとさつま揚げ煮<br>納豆<br>ヤクルト                  |
| 昼食  | 小豆ご飯<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)<br>さわらの梅肉焼き<br>れんこんの炒り煮<br>夏みかん缶       | ご飯<br>トマトポタージュ(絹・ピーマン)<br>鶏肉のクリーム煮<br>マカロニソテー<br>いんげんのたらこマヨネーズ和え | ご飯<br>すまし汁(卵・ネギ)<br>さばの味噌煮<br>卵の花<br>キウイ          | 夏野菜の中華風あんかけ丼<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)<br>鮭の塩麴焼き<br>高野豆腐の煮物<br>フルーツ(ぶどう)          | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)<br>鶏肉の酒蒸し<br>里芋のごま味噌バター<br>水菜と白菜のおかか和え | ご飯<br>すまし汁(花ふ・貝割れ)<br>プリの煮付け<br>ナスとピーマンの味噌炒め<br>フルーツカクテル缶  |
| 昼間食 | サラダせんべい  | バナナケーキ   | ワッフル  | マスカットゼリー  | アイス  | いちごゼリー  | 珈琲タイム  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>豚ニラ炒め<br>カブと油揚げ煮<br>白菜のゆかり和え              | ご飯<br>すまし汁(水菜)<br>カレイの煮つけ<br>切干大根煮<br>なすの生姜和え                    | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>豚の細切り炒め<br>きゃべつの煮浸し<br>胡瓜の酢の物   | ご飯<br>すまし汁(はんぺん)<br>たらち菜味蒸し<br>れんこんの高菜炒め<br>春雨サラダ       | ご飯<br>中華スープ(玉ねぎ)<br>かに玉あんかけ<br>チンゲン菜の煮浸し<br>もやしとしそ和え     | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>白身魚の中華風味焼き<br>春雨のソテー<br>おくらと油揚げの胡麻和え      | ご飯<br>スープ(わかめ)<br>鶏肉と夏野菜の甘酢炒め<br>冬瓜のえびあんかけ<br>小松菜のわさび和え    |
|     | 8(土)   | 9(日)   | 10(月)   | 11(火)   | 12(水)  | 13(木)   | 14(金)  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>車麩の卵とじ<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>ジョア(マスカット)     | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>鮭のおろし和え<br>ヤクルト                  | ご飯<br>みそ汁(もやし)<br>チキンボールの煮物<br>カリフラワーの梅和え<br>ヤクルト | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>高野豆腐の煮物<br>白菜のザーサイ和え<br>ジョア(プレーン)     | ご飯<br>みそ汁(玉葱)<br>オムレツ(クリームソース)<br>春菊のピーナツ和え<br>ヤクルト      | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>五目煮<br>小松菜のツナ和え<br>ジョア(ストロベリー)             | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>スクランブルエッグ<br>白菜の甘酢和え<br>ヤクルト              |
| 昼食  | キーマカレー<br>スープ(ほうれん草・コン)<br>スパゲティサラダ<br>マンゴープリン             | ご飯<br>みそ汁(わかめ・葉)<br>鶏肉のくわ焼き<br>南瓜の煮物<br>パイン缶                     | きのことろろそば<br>とんかつ煮<br>あんみつ                         | ご飯<br>みそ汁(あさり・葉)<br>炒り鶏<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>夏みかん缶         | ご飯<br>清汁(はんぺん・水菜)<br>アジのしょうが焼き<br>鶏肉と大豆の炒り煮<br>洋ナシ缶      | ご飯<br>コンソメスープ(玉葱・ベーコン)<br>洋風親子煮<br>めんたいポテトサラダ<br>バナナ        | ご飯<br>みそ汁(しめじ・油揚げ)<br>カレイのから揚げ<br>さつま芋のそぼろ煮<br>もやしのかに風味サラダ |
| 昼間食 | たまごボーロ   | 練乳小豆プリン  | 人形焼き  | 蒸しケーキ   | やわらかおかき  | バウムクーヘン   | エクレア   |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(玉葱)<br>カレイの山椒焼き<br>れんこんのおかか煮<br>蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ   | ご飯<br>スープ(冬瓜)<br>揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>筍のバター醤油炒め<br>春菊のごまあえ             | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>赤魚の煮つけ<br>かぶの酒粕マヨネーズあえ<br>冷奴     | ご飯<br>すまし汁(麩)<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>卵の花<br>いんげんのごま味噌あえ       | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>千草焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ごぼうサラダ              | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>さわらの塩麴焼き<br>大根とあさりの塩煮<br>さつま芋サラダ         | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>鶏肉の香味焼き<br>れんこんのみそ煮<br>ちんげん菜の辛子和え     |
|     | 15(土)  | 16(日)  | 17(月)   | 18(火)   | 19(水)  | 20(木)   | 21(金)  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(揚げ)<br>いわしの煮炊き<br>きゃべつのゆず和え<br>ジョア(マスカット)        | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>はんぺんの煮物<br>いんげんの胡麻和え<br>ヤクルト                   | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>青菜の煮浸し<br>おろし納豆<br>ヤクルト           | ご飯<br>みそ汁(小松菜)<br>里芋とえびの煮物<br>錦糸和え<br>ジョア(プレーン)         | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>魚肉と野菜のソテー<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>ヤクルト      | ご飯<br>みそ汁(おくら)<br>厚揚げの煮物<br>ごぼうのおかか和え<br>ジョア(ストロベリー)        | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>野菜の卵とじ<br>とろろ<br>ヤクルト                     |
| 昼食  | ご飯<br>中華スープ(ピーマン・ねぎ)<br>酢豚<br>春雨サラダ<br>キウイ                 | ご飯<br>具だくさん汁<br>鮭のハーフ焼き<br>ハムとアスパラのソテー<br>白桃缶                    | ざるうどん 胡麻だれ<br>豚肉の生姜炒め<br>ポテトサラダ<br>ぶどうゼリー         | ご飯<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>かれないのキムチマヨ焼き<br>豚肉とゴーヤの甘辛醤油炒め<br>梨 | ご飯<br>みそ汁(さつま芋・葉)<br>牛肉と茄子の甘辛炒め<br>酢の物<br>オレンジ           | ロールパン<br>パンプキンスープ<br>ロールキャベツ<br>花野菜サラダ<br>フルーチェ             | ご飯<br>すまし汁(卵・みつば)<br>豚肉と舞茸のオイスター炒め<br>さつま芋のいとこ煮<br>キウイ     |
| 昼間食 | 今川焼  | アイス  | ぼたぼた焼き  | かすてら  | 蜂蜜りんご饅頭  | 杏仁豆腐  | 芋ようかん  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>鱧のきのこあんかけ<br>ウィンナーと小松菜のソテー<br>おくらのおかか和え   | ご飯<br>みそ汁(菜の花)<br>ぎせい豆腐<br>切干大根煮<br>マカロニサラダ                      | ご飯<br>すまし汁(えのき)<br>プリの照り焼き<br>根菜の炒り煮<br>かぶのしそ和え   | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>鶏の治部煮<br>なすの揚げ浸し<br>白菜のゆかり和え           | ご飯<br>すまし汁(しめじ)<br>白身魚の西京焼き<br>五目煮<br>中華サラダ              | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>油淋鶏<br>ツナとゴーヤの甘辛醤油炒め<br>春菊のお浸し            | ご飯<br>すまし汁(青梗菜)<br>さばの塩焼き<br>ぜんまいの煮物<br>アスパラの洋風お浸し         |
|     | 22(土)  | 23(日)  | 24(月)   | 25(火)   | 26(水)  | 27(木)   | 28(金)  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>春菊のしらす和え<br>ジョア(マスカット)       | ご飯<br>みそ汁(花ふ)<br>ひじきソテー<br>小松菜のくるみ和え<br>ヤクルト                     | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>チーズオムレツ<br>マリネサラダ<br>ヤクルト        | ご飯<br>みそ汁(白菜)<br>冬瓜とつみれの煮物<br>なめ茸和え<br>ジョア(プレーン)        | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>五目煮<br>小松菜のツナ和え<br>ヤクルト                 | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>野菜つみれの煮物<br>小松菜のゆかりあえ<br>ジョア(ストロベリー)        | ご飯<br>みそ汁(もやし)<br>肉詰めいなりの煮物<br>きゃべつのザーサイ和え<br>ヤクルト         |
| 昼食  | ご飯<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)<br>タラのチリソース煮<br>かに焼売と餃子<br>洋ナシ缶        | ご飯<br>みそ汁(大根・葉)<br>和風ミートローフ<br>ごぼうと貝柱のサラダ<br>夏みかん缶               | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・みつば)<br>さけの竜田揚げ<br>金平大根<br>マンゴー   | ご飯<br>清汁(卵・わかめ)<br>豚肉の香味だれかけ<br>さつま芋と昆布の煮物<br>マンゴープリン   | ご飯<br>すまし汁(えのき・水菜)<br>天ぷら盛り合わせ<br>ほうれん草入りだし巻き卵<br>胡瓜の和え物 | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>あじの蒲焼風<br>水餃子<br>パイン缶                 | 焼きそば<br>からあげ<br>きゅうりの浅漬け<br>チョコバナナ                         |
| 昼間食 | フリーカットケーキ  | 黒糖まんじゅう  | メロンゼリー  | まんじゅう   | レモンケーキ   | 金時芋まんじゅう  | メロンボール   |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>肉豆腐<br>茄子とえびのマヨ炒め<br>ちんげん菜の磯和え            | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>カレイのパン粉焼き<br>パプリカとハムソテー<br>胡瓜の梅こぼ和え           | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>鶏肉の照り焼き<br>南瓜の煮物<br>白和え          | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>えびチャンプル<br>カリフラワーのマヨネーズ焼き<br>ちんげん菜の辛子和え | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>さわらの塩麴焼き<br>大根とあさりの塩煮<br>さつま芋サラダ      | ご飯<br>スープ(キャベツ)<br>チキンピカタ<br>夏野菜の揚げ浸し<br>いんげんの生姜和え          | ご飯<br>すまし汁(しめじ)<br>豆腐と海老の中華煮<br>アスパラのソテー<br>ごぼうのごま味噌あえ     |
|     | 29(土)  | 30(日)  | 31(月)   |   |  |   |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(油揚げ)<br>ツナと野菜炒め<br>かぶのゆず胡椒あえ<br>ジョア(マスカット)       | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>はんぺんの煮物<br>春菊のくるみと和え<br>ヤクルト                   | ご飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>がんもの煮物<br>菜の花のゴマ和え<br>ヤクルト     |   |  |   |  |
| 昼食  | ご飯<br>みそ汁(舞茸・絹さや)<br>鶏肉と野菜の黒酢炒め<br>いんげんと油揚げの煮物<br>里芋のたらこ和え | ご飯<br>すまし汁(麩・ねぎ)<br>鮭のチャンチャン焼き風<br>豚肉とほうれん草のおろし煮<br>白桃缶          | ご飯<br>みそ汁(なめこ・万能)<br>鶏の塩から揚げ<br>切干大根の煮物<br>みかん缶   |   |  |   |  |
| 昼間食 | 抹茶ミルクゼリー   | フレンチクレープ   | 紅茶ケーキ   |   |  |   |  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>スパニッシュオムレツ<br>車麩としめじの煮物<br>カリフラワーのピリ辛漬け   | ご飯<br>スープ(玉ねぎ)<br>豚肉のさっぱり炒め<br>なすのトマト煮<br>アスパラのおかかマヨ和え           | ご飯<br>すまし汁(はんぺん)<br>ホキの味噌マヨ焼き<br>豚肉入り金平<br>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】

\*都合により献立を変更することがあります。