

# 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 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根のナムル ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(小松菜) 金平ごぼう なすの辛子和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋の煮物 アスパラの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 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(キャベツ) 肉じゃが カリフラワーの和えもの ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(春菊) ごぼうとさつま揚げ煮 納豆 ヤクルト
昼食	小豆ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 夏みかん缶	ご飯 トマトポタージュ(絹・ピーマン) 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー いんげんのたらこマヨネーズ和え	ご飯 すまし汁(卵・ネギ) さばの味噌煮 卵の花 キウイ	夏野菜の中華風あんかけ丼 スープ(かぶ・葉) そら豆のサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす) 鮭の塩麴焼き 高野豆腐の煮物 フルーツ(ぶどう)	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ) 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	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) プリの煮付け ナスとピーマンの味噌炒め 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 みそ汁(なす) 豚ニラ炒め カブと油揚げ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(水菜) カレイの煮つけ 切干大根煮 なすの生姜和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め きゃべつの煮浸し 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁(はんぺん) たらち菜味蒸し れんこんの高菜炒め 春雨サラダ	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あんかけ チンゲン菜の煮浸し もやしとしそ和え	ご飯 みそ汁(なめこ) 白身魚の中華風味焼き 春雨のソテー おくらと油揚げの胡麻和え	ご飯 スープ(わかめ) 鶏肉と夏野菜の甘酢炒め 冬瓜のえびあんかけ 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 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え ジョア(マスカット)	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 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 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 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(玉葱) オムレツ(クリームソース) 春菊のピーナツ和え 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(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヤクルト
昼食	キーマカレー スープ(ほうれん草・コン) スパゲティサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 パイナップル缶	きのこころろそば とんかつ煮 あんみつ	ご飯 みそ汁(あさり・葉) 炒り鶏 里芋とさつま揚げの煮物 夏みかん缶	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) アジのしょうが焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 洋ナシ缶	ご飯 コンソメスープ(玉葱・ベーコン) 洋風親子煮 めんたいポテトサラダ バナナ	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 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 みそ汁(玉葱) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ	ご飯 スープ(冬瓜) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 筍のバター醤油炒め 春菊のごまあえ	ご飯 みそ汁(なす) 赤魚の煮つけ かぶの酒粕マヨネーズあえ 冷奴	ご飯 すまし汁(麩) 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 千草焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麴焼き 大根とあさりの塩煮 さつま芋サラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 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 みそ汁(揚げ) いわしの煮炊き きゃべつのゆず和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 いんげんの胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋とえびの煮物 錦糸和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(おくら) 厚揚げの煮物 ごぼうのおかか和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ とろろ ヤクルト
昼食	ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚 春雨サラダ キウイ	ご飯 具だくさん汁 鮭のハーフ焼き ハムとアスパラのソテー 白桃缶	ざるうどん 胡麻だれ 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かれないのキムチマヨ焼き 豚肉とゴーヤの甘辛醤油炒め 梨	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) 牛肉と茄子の甘辛炒め 酢の物 オレンジ	ロールパン パンプキンスープ ロールキャベツ 花野菜サラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 豚肉と舞茸のオイスター炒め さつま芋のいとこ煮 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 みそ汁(南瓜) 鱧のきのこあんかけ ウィンナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え	ご飯 みそ汁(菜の花) ぎせい豆腐 切干大根煮 マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(えのき) プリの照り焼き 根菜の炒り煮 かぶのしそ和え	ご飯 みそ汁(かぶ) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	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(玉ねぎ) 油淋鶏 ツナとゴーヤの甘辛醤油炒め 春菊のお浸し	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
	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
朝食	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ マリネサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 冬瓜とつみれの煮物 なめ茸和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 野菜つみれの煮物 小松菜のゆかりあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 きゃべつのザーサイ和え ヤクルト
昼食	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 洋ナシ缶	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 夏みかん缶	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 さつま芋と昆布の煮物 マンゴープリン	ご飯 すまし汁(えのき・水菜) 天ぷら盛り合わせ ほうれん草入りだし巻き卵 胡瓜の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) あじの蒲焼風 水餃子 パイナップル缶	焼きそば からあげ きゅうりの浅漬け 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 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 茄子とえびのマヨ炒め ちんげん菜の磯和え	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	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 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) さわらの塩麴焼き 大根とあさりの塩煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(キャベツ) チキンピカタ 夏野菜の揚げ浸し いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 豆腐と海老の中華煮 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ
	29(土)	30(日)	31(月)				
朝食	ご飯 みそ汁(油揚げ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみと和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 菜の花のゴマ和え ヤクルト				
昼食	ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげんと油揚げの煮物 里芋のたらこ和え	ご飯 すまし汁(麩・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 白桃缶	ご飯 みそ汁(なめこ・万能) 鶏の塩から揚げ 切干大根の煮物 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 みそ汁(冬瓜) スパニッシュオムレツ 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(玉ねぎ) 豚肉のさっぱり炒め なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) ホキの味噌マヨ焼き 豚肉入り金平 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。