

献立一覧表

2020年 7月【常食】

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食				ご飯 みそ汁(青梗菜) 肉団子の煮物 白菜のゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 肉じゃが 小松菜の辛あえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) 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(花ふ) 野菜炒め 春菊のくるみお和え ジョア(マスカット)
昼食				小豆ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 揚げだし豆腐 豚肉ともやしのソテー マンゴー	ご飯 スープ(マッシュルーム・コーン) 鮭のタルタル焼き マカロニソテー キャベツの和え物	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 和風ハンバーグ さつま芋サラダ りんご缶	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬焼き 揚げなす キウイ
昼間食				いちごババロア	お饅頭	やわらかおかき	水ようかん
夕食				ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏の照り焼き イカと里芋煮 アスパラのピーナツ和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜の煮物 れんごんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のかば焼き かぶの吉野煮 チンゲン菜のお浸し	ご飯 みそ汁(油揚げ) 鶏肉の青のりパン粉焼き ひじきの煮物 竹輪の和え物
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	ご飯 みそ汁(南瓜) ほうれん草の煮浸し 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 アスパラのしそ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 白菜のおかか和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ 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(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(しめじ) にしん煮付け 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 豚肉のねぎ塩ソテー いんげんのくるみお和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉の生姜炒め たけのこの煮物 白桃缶	ご飯 豚汁 白身魚のたらまヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	そうめん 野菜のかきあげ オクラとイカの酢の物 七夕ゼリー	ロールパン オニオンコンソメスープ ポークチャップ 海草サラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) アジの南蛮揚げ ジャガイモのべーコン炒め みかん缶	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) とんかつ マカロニサラダ キウイ	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さわらの利休焼き ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル
昼間食	蒸しケーキ	チョコ饅頭	七夕おやき	たまごボーロ	抹茶プリン	ミルクサンド	黒糖饅頭
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの焼き浸し いんげんとコンビーフのソテー 酢の物	ご飯 みそ汁(麩) 干草焼き しめじとカラフラワの洋風浸し かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のチリソース炒め エリンギと海老の炒め きやべつのごま和え	ご飯 すまし汁(麩) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のオイスター炒め 青梗菜と油揚げの煮びたし ふきのごま和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ほきの味噌煮 れんごんのソテー 白菜のこぶ茶あえ	ご飯 スープ(小松菜) 鶏肉のクリーム煮 さつま芋のレモン煮 もやしの中華和え
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なす) 切干大根の煮物 春菊のゆずこしょう風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 竹輪と白菜煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(麩) 冬瓜の煮物 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ 菜の花のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) イカと野菜の炒め物 キャベツの塩こぶあえ ジョア(マスカット)
昼食	夏野菜カレー スープ(玉ねぎ・コーン) 卵サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁(春菊・かまぼこ) プリのパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(きやべつ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ そら豆のチーズ焼き 洋梨缶	ご飯 みそ汁(白菜・水菜) たらの柚子おろしソース 菜の花とあさりのソテー バナナ	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 豚肉のカシューナッツ炒め 酢の物 パイナップル	ご飯 すまし汁(麩・みつば) カレイの野菜あんかけ 小松菜の炒めナムル ピーチゼリー	ご飯 すまし汁(おくら・大根) 鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草のごま味噌和え 黄桃缶
昼間食	シュークリーム	アイス	メロンパウム	せんべい	ワッフル	饅頭	黒糖カステラ
夕食	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚揚げと卵の甘辛炒め ごぼうの味噌煮 春雨の酢の物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め ひじきの煮物 菜の花辛子と和え	ご飯 すまし汁(しめじ) サワラのみそマヨ焼き 棒々鶏 れんごんの塩金平	ご飯 すまし汁(えのき) 豚肉のブルコギ風 南瓜の煮物 しめじの明太子あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) たらのポテト焼き ウィンナーと小松菜のソテー フキのピリ辛漬	ご飯 すまし汁(青梗菜) タンドリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(しめじ) 揚げ豆腐そぼろあん 菜の花の錦糸和え ひじきの煮物
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	ご飯 みそ汁(大根) えび団子の煮物 白菜のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 筑前煮 小松菜のわさびあえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(青梗菜) 里芋といかの煮物 おくらのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) がんもの煮物 白菜のゆかり和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 里芋のごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 納豆 白菜とさつま揚げの煮物 ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・コーン) チンジャオロース 冬瓜とカニの中華風あんかけ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) さわらのさらさ蒸し 肉じゃが 筍の木の芽和え	うなぎ丼 すまし汁(豆腐・ネギ) きゅうりとキャベツの生姜和え 抹茶ゼリー	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アジフライ じゃが芋とブロッコリーのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ ブロッコリーとカニカマのサラダ キウイ	冷やし中華 水餃子 大根と帆立のサラダ マンゴープリン	ご飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) デミグラスハンバーグ ツナサラダ 洋梨缶
昼間食	ミニたいやき	ドーナツ	チョコブッセ	小倉パイ	フレンチクーラー	サラダせんべい	パイナップルゼリー
夕食	ご飯 みそ汁(青梗菜) あじの幽庵焼き さつま芋の煮物 れんごんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみそ焼き 空豆としめじのべーコンチノ風 カブのこぶ茶あえ	ご飯 みそ汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き さつま芋の煮物 もやしのポン酢和え	ご飯 スープ(小松菜) 豚肉のスタミナ炒め かぶの味噌煮 菜の花の辛子あえ	ご飯 すまし汁(春菊) カレイの煮つけ ピーマン炒め きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(花ふ) 鶏肉の味噌炒め いんげんとあさりの煮物 南瓜のおろし生姜だれ	ご飯 すまし汁(なめこ) あじの塩焼き 切干大根の煮物 キャベツのピーナツ和え
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル 梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 アスパラの生姜和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(青梗菜) ぜんまい五目煮 水菜としらすの味のり和え ヤクルト	
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 みかん缶	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 夏みかん缶	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め レンコンと蒸し鶏のめんたい和え	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め たけのこの和風バターソテー マンゴー	二色丼 みそ汁(もやし・わかめ) 春菊のお浸し 青りんごゼリー	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉のピリ辛焼き もやしとメンマのソテー 黄桃缶	
昼間食	チョコケーキ	ココアプリン	黒糖ケーキ	黒ごま饅頭	やわらかおかき	パウムクーヘン	
夕食	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏肉の塩麹焼き 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子と和え	ご飯 みそ汁(オクラ) 鮭の塩焼き ピーマン炒め 大根と桜エビの和え物	ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉の南蛮漬 ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ	ご飯 みそ汁(小松菜) 海老チリたまご さつま芋と油揚げの煮物 かぶのゆかり和え	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみお和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭とキャベツの重ね蒸し じゃが芋ソテー 菜の花の辛子マヨあえ	

【特別養護老人ホームカメリア・ショートステイカメリア】

*都合により献立を変更することがあります。