

献立一覧表

2020年 9月 [常食]

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
朝食		ご飯 みそ汁(なす) じゃが芋のそぼろ煮 ちんげん菜のお浸し ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) さんまの煮付け いんげんの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中中華和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豆腐ときのこの和風煮 春菊の錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉とじゃが芋の煮物 はんぺんの葱だれ和え ジョア(マスカット)	
昼食		小豆ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) カレイのおろし煮 高野豆腐の煮物 パン缶	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 若鶏のトマト煮 スパゲティソテー キウイ	秋野菜のポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) 温野菜サラダ フルーチェ	ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー マンゴー	ロールパン コンソメスープ(人参・絹) ラトウユ マカロニサラダ みかんゼリー	
昼間食		ココアプリン	バウムクーヘン	チョコバナナケーキ	お饅頭	やわらかおかき	
夕食		ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの粒マスタートあえ 大根と竹輪の梅肉和え	ご飯 すまし汁(しめじ) たらの明太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(麩) かれいのごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え	ご飯 みそ汁(さつま芋) ピーマンの肉詰め しめじとカリフラワーの洋風浸し 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 南瓜のソテー 大根サラダ	
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食	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(しめじ) ピーマン炒め 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぶ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) いわしつみれの煮物 キャベツのくのみ和え 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) 青菜の煮びたし 白和え 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中華炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・葉) かれいのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め りんご缶	ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 フルーツカクテル缶	栗ごはん 清汁(はんぺん・水菜) 鱈のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 洋なし缶	ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) とんかつ ひじきの煮物 デザートムース(ピーチ)	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 黄桃缶	ご飯 みそ汁(大根・葉) フライドチキン 空豆のサラダ キウイ
昼間食	抹茶ババロア	チョコ饅頭	あんドーナツ	ゼリー	人形焼き	蒸しケーキ	りんごパイ
夕食	ご飯 すまし汁(えのき) 赤魚のみぞれ煮 れんこんとさつま揚げの煮浸し 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 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマンとじゃこのソテー れんこんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き 空豆とエリンギのべっろんチノ マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(わかめ) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物	ご飯 中華スープ(青菜) 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
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) ハムと野菜ソテー いんげんのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) えび団子の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 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) はんぺんの卵とじ 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め とろろ ジョア(ストロベリー)	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(南瓜) いわしの梅煮 菜の花のお浸し ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 りんご缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にらエビ玉 酢の物	野菜たっぷりタンメン 里芋といかの煮物 白菜のお浸し 白桃缶	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 オレンジ	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パン缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 洋なし缶	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 厚揚げと海老の中中華煮 シュウマイ バナナ
昼間食	きなこムース	チーズバウム	お饅頭	醤油せんべい	バターチョコバウンドケーキ	カステラドーナツ	たい焼き
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 赤魚の煮付け ごぼうの味噌炒め 海藻サラダ	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) カレイの味噌煮 春巻き 酢の物	ご飯 すまし汁(なめこ) 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(冬瓜) 豚肉ともやしの味噌炒め煮 ひじきの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) つねの煮物 春雨の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 炒り豆腐 かぶの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 豚肉と大根の煮物 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) 車麩の卵とじ 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(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ジョア(マスカット)
昼食	ピピンパ井 スープ(玉ねぎ・わかめ) 南瓜サラダ 杏仁寒天	松茸入りご飯 すまし汁(麩・みつば) 天ぷら盛り合わせ 煮しめ 酢味噌和え うなぎのかば焼き 紅菊のねりきり / 柿	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚) 鶏肉のお好み揚げ ごぼうサラダ りんご缶	ご飯 みそ汁(なす・玉葱) 白身魚フライ じゃが芋の金平 いちごゼリー	ご飯 みそ汁(大根) 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	ロールパン ピーンシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 ほうれん草の辛子和え
昼間食	お饅頭	りんごのロールケーキ	巨峰カステラ	羊羹巻き	フリーカットケーキ	抹茶あずきサンド	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焼き 青菜の煮浸し コールスローサラダ	ご飯 すまし汁(春菊) 豚肉の焼き肉風炒め ナムル さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬け焼き ブロッコリーのオイスター炒め 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(豆腐) かに玉 春雨の中中華煮 もやしのカレー風味	ご飯 みそ汁(小松菜) たらの柚子あんかけ さつま芋と豚肉の炒め物 かぶとツナの和え物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) ほきのアーモンドパン粉焼き かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 枝豆腐の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 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 大根の塩麩ナムル ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが 小松菜の辛あえ ヤクルト			
昼食	ご飯 みそ汁(油揚げ・青菜) 鯖の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 マンゴー	スパゲティミートソース スープ(アスパラ・玉葱) 栗入りポテトサラダ プリン	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉と茄子の中中華煮 もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶	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			
昼間食	金時豆あんまんじゅう	プチケーキ	ぼたぼた焼き	鈴カステラ			
夕食	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニときのこのバター醤油炒め 青菜のお浸し	ご飯 中華スープ(玉葱) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくのみ和え	ご飯 みそ汁(麩) あじのねぎ味噌焼き れんこんの和風バターソテー 菜の花の辛子あえ	ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜の煮物 れんこんの梅肉和え			

【特別養護老人ホームカメリア・ショートステイカメリア】

*都合により献立を変更することがあります。