

献立一覧表

2020年10月【常食】

					1(木)	2(金)	3(土)
朝食					ご飯 みそ汁(青梗菜) ツナ和え 白菜と椎茸のおかか煮 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとかまぼこの中華和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(わかめ) エビ入り野菜炒め 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・水菜) お月見すき焼き煮 かぶの甘酢漬け うさぎりんご	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 和風ハンバーグ さつま芋サラダ 夏みかん缶	ご飯 すまし汁(麩・みつば) 赤魚の生姜煮 小松菜とささみの煮びたし いちごゼリー
昼間食					お月見おやき	やわらかおかき	しあわせ饅頭
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(とろろ昆布) たらの梅肉焼き 五目金平 チンゲン菜のお浸し	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豚ニラ炒め ひじきの煮物 竹輪のお和え物
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	ご飯 みそ汁(里芋) 冬瓜の煮物 ほうれん草のゆずこしょう風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) にしん煮付け 白菜の生姜和え 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 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(麩) がんもの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 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(さつまいも) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) ぜんまい五目煮 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) 豚肉のカシューナッツ炒め たけのこの煮物 フルーツカクテル缶	けんちんうどん 水餃子 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	ロールパン コーンスープ(コーン) ポークチャップ 海藻サラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 鮭の南蛮漬け ジャガイモのベーコン炒め みかん缶	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 フルーツカクテル	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) とんかつ なすの生姜煮 ぜんまいのナムル
昼間食	蒸しケーキ	いちごミルクサンド	一茶鼓まんじゅう	たまごボーロ	黒糖饅頭	キャラメルプリン	やわらかおかき
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの蒲焼き いんげんとコンビーフのソテー もやしときゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(なると) 鶏肉のチリソース炒め ナスのおろしポン酢かけ きゃべつのごま和え	ご飯 みそ汁(麩) 干草焼き かぶのゆかり和え しめじとカリフラワーの洋風浸し	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) カレーのかば焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と大豆の炒り煮 ふきのごま和え 豚肉ともやしのソテー	ご飯 みそ汁(麩) たらの薬味蒸し れんこんの高菜炒め 菜の花の辛子マヨあえ	ご飯 みそ汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き 肉団子の甘酢たれ 大根と桜エビのお和え物
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なす) 切干大根の煮物 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 竹輪と白菜煮 春菊のごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー ほうれん草のお浸し ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) オムレツ(きのこあんかけ) 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 ブロックリーのピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 車麩の卵とじ ヨーグルト ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁(油揚げ) 里芋の煮物 キャベツの塩こぶあえ ジョア(マスカット)
昼食	豆ご飯 みそ汁(きゃべつ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のチーズ焼き 洋梨缶	ご飯 すまし汁(絹さや・かまぼこ) ブリのパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(豆腐・春菊) ハンバーグ ツナサラダ パイン缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) あじの塩焼き 菜の花とあさりのソテー バナナ	ご飯 かき玉汁(ねぎ・卵) 豚肉の生姜炒め もやしとかまぼこの酢の物 洋梨缶	ご飯 みそ汁(あさり・わかめ) 天ぷら盛り合わせ 茄子の挽肉炒め オレンジ	ご飯 中華スープ(絹さや・コーン) 中華煮 春雨サラダ 杏仁寒天
昼間食	シュークリーム	栗カステラ饅頭	メロンパウム	饅頭	ワッフル	どらやき	かすてら
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 れんこんの塩金平	ご飯 すまし汁(えのき) 鶏つくねの照り焼き 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 ウインナーと小松菜のソテー フキのピリ辛漬け	ご飯 すまし汁(水菜) 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋ソテー かぶのゆかり和え	ご飯 スープ(小松菜) あじの幽庵焼き いんげんとあさりの煮物 カブのごぶ茶あえ
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 炒り豆腐 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) さんまの煮付け 小松菜のわさびあえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(はんぺん) ビーフソテー アスパラの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(キヌサヤ) がんもの煮物 しらす和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(さつま芋) 厚揚げと野菜の炒め物 なすの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 肉詰めいなりの煮物 里芋のごまあえ ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め コロッケ キウイ	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのさらさ蒸し 肉じゃが 筍のくるみお和え	味噌ラーメン はるまき キャベツの塩昆布和え りんごゼリー	ご飯 みそ汁(オクラ・なめこ) 鮭の塩焼き たけのこの和風バターソテー マンゴー	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 白桃缶	ご飯 みそ汁(大根・油揚) アジフライ チキンサラダ パイン缶	マッシュルームカレー スープ(玉ねぎ・コーン) 野菜と海老のソテー フルーツヨーグルト
昼間食	今川焼	ドーナツ	抹茶ゼリー	フリーカットケーキ	いちごプリン	紅茶ケーキ	黒ごま饅頭
夕食	ご飯 みそ汁(青梗菜) タラのネギだれ蒸し さつま芋の煮物 れんこんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみそ焼き きのこのペペロンチーノ風 もやしのポン酢和え	ご飯 スープ(小松菜) カレーの煮つけ さつま芋のレモン煮 キャベツのピーナツ和え	ご飯 すまし汁(白菜) 回鍋肉 ひじきの煮物 菜の花の錦糸和え	ご飯 すまし汁(春菊) 白身魚のおろしかけ さつまいもと油揚げの炒めもの いんげんのごまあえ	ご飯 すまし汁(花ふ) 彩り野菜と鶏肉のあんかけ 南瓜のおろし生姜だれ かぶの味噌煮	ご飯 すまし汁(なめこ) ほきの味噌煮 ビーフ炒め もやしの中華和え
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル もやしと人参の梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(大根) もやしとイカのごま和え 白菜とさつま揚げの煮物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 筑前煮 とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉のねぎ塩ソテー 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) スクランブルエッグ 大根のナムル ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 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(卵・ねぎ) 豚肉のブルコギ風 揚げなす キウイ	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め れんこんの明太子和え	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ 大根サラダ 夏みかん缶	ご飯 みそ汁(もやし・玉ねぎ) ブリの照り焼き うの花炒め 春菊のお浸し	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) ミートローフ マカロニサラダ ぶどうゼリー	ロールパン かぼちゃシチュー ブロックリーとベーコンのサラダ シナモンりんごコンポート
昼間食	ココアプリン	ゼリー	黒糖ケーキ	あんまん	サラダせんべい	パウムクーヘン	パンブキンパン
夕食	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子和え	ご飯 みそ汁(春菊) 赤魚の粕漬焼き ぜんまい五目煮 きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉の南蛮漬け ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ	ご飯 みそ汁(小松菜) 干草焼き 切り干し大根の煮物 春雨サラダ	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 すまし汁(なめこ) カレーのムニエル れんこんのソテー 白菜のごぶ茶あえ	ご飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の塩麹焼き ビーフ炒め かぶの浅漬け

【特別養護老人ホームカミア・ショートステイカミア】

*都合により献立を変更することがあります。