

献立一覧表

2021年 2月 【常食】

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) にしんの煮炊き カブの梅あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋のそぼろ煮 いんげんの磯和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(キャベツ) 大根とえびの煮物 カリフラワーのマヨ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 肉団子の煮物 ほうれん草のゆず和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(鮎) ウィンナーと野菜のソテー いんげんの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 高野豆腐のとりそぼろ煮 青菜のなめたけ和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ キャベツの塩昆布和え ヤクルト
昼食	小豆ご飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 豚肉生姜焼き なすとびーの味噌炒め 黄桃缶	五目稲荷寿司 すまし汁(花魁・菜) いわしの生姜煮 大豆と昆布の煮物 みかん	ご飯 すまし汁(卵・枝) 鮭ときのこのバター醤油 さつま芋の煮物 ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鮭の葱ソースかけ ひじきの煮物 りんご缶	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 鶏肉のから揚げ パジルパスタ オレンジ	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) アジの野菜あんかけ 金平ごぼう フルーツカクテル缶	ビーフカレー スープ(ほうれん草・コーン) 野菜のマリネ マンゴープリン
昼間食	パウムクーヘン	ロールケーキ	薄皮芋あん饅頭	ドーナツ	紅茶ケーキ	ココアプリン	たまごボーロ
夕食	ご飯 中華スープ(キャベツ) 揚げ豆腐の中華あんかけ だし巻きたまご 春菊とツナの酢和え	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏の照り焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のわさび和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉となすのみぞれ煮 卵の花 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ(ピーマン) かに玉あんかけ テンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え	ご飯 みそ汁(豆腐) さわらの梅肉焼き カブと油揚げ煮 白菜の胡麻和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 春菊とかまぼこの煮浸し カリフラワーの甘酢和え	ご飯 みそ汁(まいたけ) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏のピリ辛和え
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) チキンボールと野菜の炒め物 胡瓜の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(キヌサヤ) オムレツ 春菊のピーナツ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(しめじ) さんまの煮炊き 白菜のゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 生揚げの煮物 カリフラワーの梅和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) キャベツとささみの炒め物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(オクラ・油揚げ) 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ バナナ	ご飯 中華スープ(もやし・菜) 麻婆豆腐 水餃子 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ のっぺい煮 洋ナシ缶	ご飯 清汁(はんぺん・みつば) 鮭の塩焼焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 マンゴー	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) ミートボール群豚 冬瓜の中華煮 りんご	ロールパン クラムチャウダー(あさり・いも) ポークチャップ 花野菜サラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ なすのそぼろ煮 もやしのかに風味サラダ
昼間食	コーヒゼリー	人形焼き	ババロア	やわらかおかし	シュークリーム	小倉あんパイ	チョコパウンドケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の酒蒸し 里芋のごま味噌バター 水菜と白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(板麩) 赤魚の煮つけ 豚肉と小松菜のオイスター炒め なすの生姜和え	ご飯 すまし汁(なると) ぎせい豆腐 ひじきの煮物 いんげんのかるみみと和え	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(花ふ) さわらの沢煮 卵の花 アスパラのごま和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭のきのこあんかけ れんこんのみそ煮 ちんげん菜の辛子和え	ご飯 ポタージュ(玉ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め ビーフソテー にんじんラベ
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ) やわらかあじだんごの煮物 きゅうりのザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮎) 青菜の煮浸し おろし納豆 ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ じゃがいも明太和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 魚肉と野菜のソテー 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(揚げ) 冬瓜と豚肉の煮物 いんげんの山椒和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 大根とちくわの梅肉和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヤクルト
昼食	ご飯 中華スープ(もやし・ねぎ) 八宝菜 春雨サラダ みかん缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 鮭とアボカドのマスタード風味がっかん ハムサラダ 白焼缶	味噌ラーメン シューマイ ポテトサラダ ピーチゼリー	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 鶏肉の香味焼き さつま芋のいとこ煮 オレンジ	シーフードカレー スープ(ベーコン・ニンジン) 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(さつま芋・菜) 親子煮 酢の物 りんごのコンポート	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) 鮭のチリソース煮 かに焼売と餃子 イチゴゼリー
昼間食	杏仁豆腐	いちごみるくサンド	蒸しケーキ	今川焼(カスタード)	かすてら	水ようかん	フリーカットケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 干草焼き 切干大根煮 きゅうりのさっぱり漬け	ご飯 すまし汁(水菜) 油淋鶏 冬瓜のえびあんかけ 竹輪と春菊の和え物	ご飯 みそ汁(豆腐) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 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(鮎) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し	ご飯 みそ汁(オクラ) 肉豆腐 なすとえびのマヨ炒め いんげんの柚子胡椒和え
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ 小松菜のくるみみと和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(白菜) 野菜つみれの煮物 なめ茸和え 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(鮎) がんと野菜煮 春菊のゆかりあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなり煮物 白菜のザーサイ和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(なめこ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(大根・菜) 和風ミートローフ ごぼうと貝柱の煮物 里芋のたらこ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭の竜田揚げ 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 キウイ	けんちんうどん 湯豆腐 胡瓜の和え物 ほうじ茶プリン	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ブリ大根 揚げなすのそぼろあん フルーツカクテル缶	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュ) 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁(なす・絹さや) 天ぷら盛り合わせ いんげんの生姜和え 黄桃缶
昼間食	フレンチクルーラー	マロンババロア	卵ケーキ	まんじゅう	抹茶ミルクゼリー	レモンケーキ	メロンゼリー
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パブリカとハムソテー 胡瓜の梅こぼ和え	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 白和え	ご飯 みそ汁(鮎) 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) さわらの塩焼焼き 若竹煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) チキンピカタ 大根とあさりの塩煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) アジの蒲焼風 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(冬瓜) 豚肉のさっぱり炒め 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け

【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。