

献立一覧表

2021年 4月 【常食】

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) 肉団子の煮物 白菜のゆず和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) イカ団子の煮物 小松菜の辛あえ ジャコ(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(花ふ) 車麩の卵とじ もやしの酢の物 ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(花ふ) エビ入り野菜炒め 春菊のくるみ和え ヤクルト	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(冬瓜) 肉じゃが 白菜のおかか和え ジョア(ブレーン)	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	
昼食	小豆ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 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・コン) 鮭のミモジ焼き 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 南瓜サラダ みかん缶	揚げご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬焼き 揚げなすのそぼろあんかけ キウイ	ご飯 みそ汁(豆腐・揚げ) 豚肉の生姜炒め 若竹煮 フルーツカクテル缶	サンマー鶏 えび餃子 ごぼうサラダ ぶどうゼリー	ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	
昼間食	チョコレートババロア	フルーツパウンドケーキ	やわらかおかし	たまごロールケーキ	蒸しケーキ	醤油せんべい	いちごミルクサンド	
夕食	ご飯 みそ汁(おくら) 豚肉のブルコギ風 里芋の煮物 アスパラのピーナツ和え	ご飯 オニオンスープ(玉ねぎ) ハッシュビーフ レンコンソテー 海藻サラダ	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) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 さつま芋と竹輪の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの焼き漬 いんげんと焼豚のソテー 酢の物	ご飯 みそ汁(なす) 干草焼き しめじとカブラの和風煮 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(人参) 鶏大根のこっく煮 なすのおろしポン酢かけ キャベツのくるみ和え	
	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) ふわたろエッグ いんげんのくるみ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(里芋) 竹輪と昆布の煮物 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) にしん煮付け 小松菜のなめ茸あえ ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(鮎) 豚肉のねぎ塩ソテー とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 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(菜の花) 鶏ごぼう煮 納豆 ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(なす) 干草焼き しめじとカブラの和風煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁(春菊・かまぼこ) 若鶏のトマト煮 じゃがいものかぼちゃ炒め 白焼き	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 天ぷら盛り合わせ 白菜の酢の物 みかんゼリー	ご飯 みそ汁(かぶ・鯖さや) とんかつ じゃことピーマンの炒め物 オレンジ	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さわらの刺身焼き ゴーヤちゃんぷる ぜんまいのナムル	ご飯 みそ汁(きやべつ・油揚げ) 鶏電田のおろしソース ほうれん草ナムル 洋梨缶	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) プリのパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ロールパン コーンスープ(コーン・玉ねぎ) ポークチャップ 海藻サラダ フルーツカクテル	
昼間食	たまごボーロ	黒ゴマ饅頭	小倉あんパイ	やわらかおかし	シュークリーム	フルーツ牛乳寒天	スイスバウムクーヘン	
夕食	ご飯 すまし汁(鮎) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 すまし汁(しめじ) 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(豆腐) ほきの味噌煮 れんこんのソテー もやしのかに風味サラダ	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 白菜と桜えびのさっぱりサラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚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(大根) 豚の細切り炒め ひじきの煮物 菜の花辛子和え	ご飯 みそ汁(水菜) アジの野菜甘酢あんかけ ブロッコリーのオイスター炒め もやしの中華和え	
	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	
朝食	ご飯 みそ汁(鮎) 野菜つみれの煮物 冬瓜の煮物 ジョア(ストロベリー)	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 ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(油揚げ) いわしの梅煮 キャベツの塩こぶあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 白菜と竹輪のさつと煮 金時豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの煮物 とろろ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(椎茸) 筑前煮 ほうれん草のわかびあえ ヤクルト	
昼食	ご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) カレーの香り揚げ 豚肉と野菜のソテー りんご缶	あんかけ炒飯 中華スープ(わかめ・もやし) きゅうりとささみのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁(白菜・青ネギ) 白身魚の煮付け なすの焼肉炒め オレンジ	ご飯 すまし汁(花麩・豆腐) すき焼き煮 酢の物 パイ缶	ご飯 オニオンコンソメスープ チキンとほうれん草のクリーム煮 マリネサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁(鮎・ねぎ) さわらのさらし煮 肉じゃが 菊の木の芽和え	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) チキンピカタ 焼売 バナナ	
昼間食	黒糖饅頭	ワッフル	今川焼(抹茶)	はちみつクステラ	のり塩やわらかおかし	ケーキ	黒ゴマプリン	
夕食	ご飯 すまし汁(えのき) 鶏肉のバジル焼き 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 ウィンナーと小松菜のソテー フキのぶり香漬け	ご飯 みそ汁(春菊) ぎせい豆腐 ぜんまい五目煮 いんげんのごまあえ	ご飯 すまし汁(おくら) 焼酎の鶏ソースかけ かぶの味噌煮 菜の花の錦糸和え	ご飯 すまし汁(えのき) あじの照り焼き 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 空豆とエリンギのべっコンチノ風 もやしのポン酢和え	ご飯 みそ汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き ピーマン炒め 大根と竹輪の和え物	
	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) イカと野菜の炒め物 おからのゴマ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 肉団子の甘酢たれ しらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 肉詰めいなり煮 春雨サラダ ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 白菜とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト	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(鮎) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(なす) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め 黄桃缶	
昼食	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 パイ缶	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豆腐と海老の中華煮 大根サラダ キウイ	ご飯 スープ(卵・椎茸) 焼きそば 水餃子 マンゴー	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 親子煮 ツナサラダ 洋梨缶	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 里芋の明太子和え	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) そら豆のサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め 黄桃缶	
昼間食	せんべい(コンソメ味)	ブッセ	ドーナツ	青りんごゼリー	フレンチクルーラー	ココアプリン	お饅頭	
夕食	ご飯 スープ(小松菜) 豚肉の塩麹焼き 厚揚げと椎茸のおろし煮 カブのごま茶あえ	ご飯 すまし汁(春菊) カレーの煮つけ がんと煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(花ふ) 豚バラ大根 ひじきの煮物 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	ご飯 みそ汁(玉葱) 八宝菜 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子和え	ご飯 すまし汁(水菜) えび玉 れんこんの海藻炒め 春雨サラダ	ご飯 みそ汁(鮎) 鶏肉の南蛮漬け ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ	
	29(木)	30(金)						
朝食	ご飯 みそ汁(冬瓜) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ヤクルト						
昼食	コンソメスープ(人参・アスパラ) ツナサンド・卵サンド ミニハンバーグ・マトソース ジャーマンポテト プリン	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) プリのマスタードマヨ焼き うの花炒め 春菊のお浸し						
昼間食	あずきかすてら	サラダせんべい						
夕食	ご飯 みそ汁(小松菜) たらの薬味煮し ごぼうと油揚げの炒め物 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。