

献立一覧表

2021年 5月 [常食]

| | 1 (土) | 2 (日) | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) |
|-----|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根のナムル ジョア (マスカット) | ご飯 みそ汁 (青梗菜) 冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト | ご飯 みそ汁 (白菜) 里芋のそぼろ煮 アスパラの胡桃あえ ヤクルト | ご飯 みそ汁(さつま芋) いわしのかつお風味煮 ほうれん草のゆず和え ジョア (ブレーン) | ご飯 みそ汁 (キャベツ) 肉団子の煮物 カリフラワーの和えもの ヤクルト | ご飯 みそ汁 (南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ジョア (ストロベリー) | ご飯 みそ汁(春菊) さつま揚げの煮物 いんげんの磯和え ヤクルト |
| 昼食 | 小豆ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉生姜焼き なすとピーマンの味噌炒め 黄桃缶 | ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉の南蛮漬け もやしとメンマのソテー みかん缶 | ご飯 すまし汁(なめこ・林') 白身魚のおろしポン酢かけ 枝豆とささみ入り卵の花 キウイ | ご飯 みそ汁 (わかめ・菜) 鶏肉のもろみ焼き 南瓜の煮物 パイン缶 | オムライス スープ (椎茸、水菜) 白身魚フライ フレンチサラダ ラムネゼリー | ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉の酒蒸し 春雨のソテー フルーツカクテル缶 | ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 金平ごぼう バナナ |
| 昼間食 | 黒糖カステラ | 饅頭 | チョコワッフル | かつぱえびせん | かしわ餅風味きり | ミニたい焼き (つぶあん) | 珈琲タイム |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(しめじ) さわらの梅肉焼き カブと油揚げ煮 白菜とちくわの和え物 | ご飯 みそ汁(あさり) 鮭の塩焼き ビーフン炒め 菜の花のわさび和え | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 春菊の煮浸し 胡瓜の酢の物 | ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ 切昆布と大豆のうま煮 茄子とイカのごま酢和え | ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あんかけ チンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの味噌煮 筍のバター醤油炒め 水菜と白菜のおかか和え | ご飯 わかめスープ 豚肉となすの生姜炒め えび団子のあんかけ 小松菜のわさび和え |
| | 8 (土) | 9 (日) | 10 (月) | 11 (火) | 12 (水) | 13 (木) | 14 (金) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え ジョア (マスカット) | ご飯 みそ汁 (麩) ウィンナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(もやし) やわらか大豆ボールの煮物 カリフラワーの梅和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ジョア (ブレーン) | ご飯 みそ汁 (玉葱) オムレツ 春菊のピーナツ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(なす) 豆腐チキン団子の煮物 酢の物 ジョア (ストロベリー) | ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 コンソメスープ(絹・ピーマン) 鶏肉のクリーム煮 いんげんのたらこマヨネーズ和え マカロニソテー | ご飯 トマトポタージュ ミートローフ ハムとアスパラのソテー オレンジ | ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ 里芋とさつま揚げの煮物 りんご缶 | ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ぶどうゼリー | ご飯 清汁(はんぺん・水菜) 鮭の塩麹焼き 金平ごぼう 洋ナシ缶 | ご飯 キーマカレー スープ(ほうれん草・コーン) もやしの柚子胡椒サラダ マンゴー | ご飯 みそ汁 (しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ |
| 昼間食 | たまごボーロ | いちごのケーキ | やわらかおかし | 蒸しケーキ | 人形焼き | 梅ゼリー | エクレア |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(玉葱) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ | ご飯 スープ(冬瓜) ぎせい豆腐 里芋の胡麻煮 春菊のなめ茸あえ | ご飯 みそ汁(なす) 赤魚の煮つけ 小松菜と鶏肉のオイスター炒め かぶの酒粕マヨネーズあえ | ご飯 すまし汁(麩) 干草焼き 卵の花 いんげんのごま味噌あえ | ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の煮浸し マカロニサラダ | ご飯 すまし汁(花ふ) さわらの沢煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 チンゲン菜の辛子和え |
| | 15 (土) | 16 (日) | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 (豆腐) いわしの梅煮 きやべつゆず和え ジョア (マスカット) | ご飯 みそ汁(おくら) はんぺんと野菜の煮物 いんげんか胡麻和え ヤクルト | ご飯 みそ汁 (麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヤクルト | ご飯 みそ汁 (小松菜) 里芋とえびの煮物 ごぼうのおかか和え ジョア (ブレーン) | ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(豆腐) 厚揚げの煮物 鮭和え ジョア (ストロベリー) | ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ とろろ ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 すまし汁(庄内麩・ねぎ) 豚ニラ炒め 春雨サラダ バナナ | ご飯 スープ(キャベツ・アスパラ) 麻婆豆腐 水餃子 マンゴープリン | ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげんと油揚げの煮物 里芋のたらこ和え | 天ぷらそば きのこ鶏肉の和風仕立て 浅利と小松菜の和え物 オレンジゼリー | ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のハーブ焼き 豚肉とゴーヤの炒めもの フルーチェ (いちご) | ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚風 さつま芋の中寒きんぴら キウイ | ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ パイン缶 |
| 昼間食 | えびせんべい | ロールケーキ(メロン) | フレンチクルーラー | カステラ | 今川焼(カスタード) | 杏仁豆腐 | 水ようかん |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈のきのこあんかけ ウィンナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え | ご飯 みそ汁(菜の花) カレイのパン粉焼き パプリカとハムソテー ごぼうサラダ | ご飯 すまし汁(花ふ) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え | ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え | ご飯 すまし汁(しめじ) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー カリフラワーのマヨネーズ焼き 中華サラダ | ご飯 みそ汁 (玉ねぎ) 油淋鶏 ツナと根菜の煮物 春菊のお浸し | ご飯 すまし汁(青梗菜) さばの塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し |
| | 22 (土) | 23 (日) | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(豆腐) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ジョア (マスカット) | ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ マリネサラダ ヤクルト | ご飯 みそ汁(白菜) 冬瓜とつみれの煮物 なめ茸和え ジョア (ブレーン) | ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(麩) ツナと野菜炒め 切干大根のマヨ和え ジョア (ストロベリー) | ご飯 みそ汁(かぶ) 肉詰めいなりの煮物 かぶのゆず胡椒あえ ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 中華スープ(大根・ニラ) タラのチリソース煮 かに焼売と水餃子 白桃缶 | ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) かれのキムチマヨ焼き ごぼうと貝柱のサラダ りんご缶 | ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ れんこんの金平 マンゴー | ご飯 清汁 (卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつま芋のいとこ煮 バナナ | ご飯 中華スープ(なると・水菜) 牛肉となすの炒め物 えび水餃子 デザートムース (ピーチ) | ご飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) あじの蒲焼風 揚げ茄子のそぼろあん オレンジ | ご飯 具だくさん汁 豆腐と海老の中華煮 マカロニサラダ フルーツカクテル缶 |
| 昼間食 | レモンケーキ | いちごババロア | 黒糖まんじゅう | うぐいす饅頭 | 宝船おやき | メロンゼリー | 紅茶ケーキ |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(人参) 鶏の治部煮 茄子とえびのマヨ炒め いんげんの柚子胡椒和え | ご飯 すまし汁(なめこ) えびチャンプル 切干大根煮 胡瓜の梅こぶ和え | ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え | ご飯 みそ汁(麩) 白身魚の西京焼き 五目煮 ちんげん菜の辛子和え | ご飯 すまし汁(あさり) さわらの塩麹焼き 若竹煮 さつま芋サラダ | ご飯 スープ(人参) 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) カレイの煮つけ アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ |
| | 29 (土) | 30 (日) | 31 (月) | | | | |
| 朝食 | ご飯 みそ汁(なめこ) 野菜つみれの煮物 きやべつゆず和え ジョア (マスカット) | ご飯 みそ汁 (青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 菜の花のゴマ和え ヤクルト | | | | |
| 昼食 | ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鶏の塩こうじ揚げ 切干大根の煮物 パイン缶 | ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草のおろし煮 白桃缶 | 彩り親子丼 すまし汁 (人参・菜) 大根サラダ ぶどうゼリー | | | | |
| 昼間食 | キャラメルプリン | 栗ようかんロール | まんじゅう | | | | |
| 夕食 | ご飯 みそ汁(じゃが芋) 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 | ご飯 スープ(玉ねぎ) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え | ご飯 すまし汁(なめこ) ホキの味噌マヨ焼き 豚肉入り金平ごぼう 酢の物 | | | | |

【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。