

献立一覧表

2021年 6月 【常食】

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
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(ほうれん草) 里芋とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) さんまの煮付け いんげんの塩昆布和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) 炒り豆腐 春菊の錦糸和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉じゃが はんぺんの葱だれ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 野菜つみれの煮物 とろろ ヤクルト
昼食	小豆ご飯 すまし汁(かまぼこ・みつば) 白身魚のおろしポン酢かけ 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯 みそ汁(えのき・菜) 松風焼き 切干大根の野菜煮 みかん缶	ポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) ブロッコリーとかにかまサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) サワラのきのこあんかけ ひじきの煮物 パイナップル	ご飯 スープ(青梗菜・なると) ピーマンの肉詰め 春雨のソテー マンゴー	ロールパン アメリカヌ風シチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 赤魚のみぞれ煮 キャベツと竹輪のオイスター炒め 黄桃缶
昼間食	ほうじ茶ドーナツ	さやえんどうスナック	レモンカステラ	しょうゆせんべい	蒸しケーキ	梅饅頭	やわらかおかし
夕食	ご飯 すまし汁(しめじ) 鶏肉のオイスター炒め かたまりの粒マスタードあえ きゅうりとろろの酢の物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの和風ソテー ビーフン炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) たらの明太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー れんこんナムル	ご飯 すまし汁(麩) 豚肉のごま照り焼き 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) さばのコチュジャン煮 しめじとかたまりの和風浸し かぶの梅和え	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	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚肉の柳川風 れんこんとしめじの煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え
	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) エビと卵の炒め物 小松菜のなめ茸和え ジョア(プレーン)	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(なす) 豆乳がんもの含め煮 菜の花のお浸し ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(里芋) にしんの煮付け キャベツのくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさつと煮 納豆 ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮びたし 白和え ヤクルト	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
昼食	ご飯 すまし汁(豆腐・青ネギ) かれのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め りんご缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 フルーツカクテル缶	ご飯 清汁(はんぺん・菜) とんかつ ごぼうの炒り煮 洋ナシ缶	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 オレンジ	炊き込みご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 白桃缶	ご飯 みそ汁(なす・菜) 鶏つくねの照り焼き 水餃子 マンゴー	ご飯 みそ汁(揚げ・大根) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 キウイ
昼間食	抹茶プリン	ミニホットケーキ(メープル)	コーヒゼリー	海老せんべい	抹茶あずき	りんごパイ	お饅頭
夕食	ご飯 みそ汁(キヌサヤ) 鶏肉のチーズ焼き 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) ホキの味噌煮 春巻き 大根ときゅうりの和え物	ご飯 みそ汁(小松菜) かに玉 さつま芋と豚肉の炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) さわらの幽庵焼き みそ金平 いんげんのたらこマヨネーズ和え	ご飯 中華スープ(もやし) 鶏肉と野菜の甘酢煮 ナムル風春雨サラダ 竹輪ときゅうりの中華和え	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	ご飯 みそ汁(ごぼう) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 酢の物
	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)
朝食	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 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(オクラ) 魚肉と野菜炒め とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) ツナとじゃが芋煮 春菊のなめ茸和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(キャベツ) はんぺんの卵とじ 白菜ときゅうりのさつぱり和え 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(マスカット)	ご飯 みそ汁(南瓜) 車麩の卵とじ 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) つくねの煮物 春雨の酢の物 ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にらエビ玉 人参と枝豆のサラダ	ご飯 みそ汁(かぶ・人参) タンダーチキン 茄子のトマト煮 アスパラサラダ	ご飯 オニオンスープ(わかめ・ねぎ) 鮭のクリームソースかけ 空豆のサラダ バナナ	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 和風ミートローフ ごぼうのマヨサラダ パイナップル	ご飯 スープ(マッシュ・アスパラ) ビーフシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト	天丼 すまし汁(花ふ・水菜) きゅうりとろろの酢の物 オレンジ	ご飯 みそ汁(なす・菜) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 りんご缶
昼間食	チーズパウンド	あんドーナツ	いちごババロア	もみじ饅頭	バウムクーヘン	クレープ バナナ	金時豆あんまんじゅう
夕食	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 すまし汁(なめこ) タラのムニエル 枝豆のそぼろ煮 切干大根のサラダ	ご飯 みそ汁(あさり) 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 里芋といかの煮物 ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ビーフン炒め 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(しいたけ) 豆腐と海老の中華煮 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(小松菜) さわらの粕漬け焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ
	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉と根菜の煮物 かぶの梅和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(えのき) ホッケの塩焼き 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(油揚げ) キャベツの煮びたし 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) カレイのけんちん焼き 茄子の煮びたし 黄桃缶	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 パイナップル	ご飯 みそ汁(人参・絹さや) 白身魚フライ じゃが芋の金平 みかん缶	ビビンバ丼 スープ(玉葱・なると) しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) プリのマスタードマヨ焼き 筍のソテー きゅうりと桜エビの和えもの	ご飯 みそ汁(鮭・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し 魚肉ソーセージとブロッコリーの炒め物 キウイ	肉うどん きのこピーマンのソテー 和風サラダ マンゴー
昼間食	チーズブッセ	お饅頭	ロールケーキ(キャラメル)	ケーキ	ワッフル	塩とゴマ風味せんべい	あんずケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(春菊) 牛肉の焼き肉風炒め ナムル さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁(里芋) サワラの洋風味味噌煮 チンゲン菜のソテー 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 スープ(水菜) 鮭とあさりのアクアパッツァ風 じゃが芋のバジルマヨ炒め もやしのカレー風味	ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の柚子胡椒焼き ぜんまいと油揚げの含め煮 ごぼうサラダ	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 マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き 青菜のお浸し 春雨の中華煮
	29 (火)	30 (水)					
朝食	ご飯 みそ汁(なす) えびとビーフンソテー 白菜のポン酢あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(さつま芋) オムレツ(トマトソース) 大根の塩麹ナムル ヤクルト					
昼食	ご飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 鯖の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 白桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 夏野菜の夏越し炒め 長芋とオクラのかつお生姜和え あじさい色ゼリー					
昼間食	黒糖ケーキ	エクレア					
夕食	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	ご飯 みそ汁(麩) 鮭の塩焼き マカロニときのこのバター醤油 菜の花の辛子あえ					

【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。