

献立一覧表

2021年 7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) 野菜炒め 小松菜の辛あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中巻和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(花ふ) 鶏目豆 春菊のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) ほうれん草とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 冬瓜とひき肉の煮物 アスパラのしそ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 白菜のおかか和え ヤクルト
昼食	小豆ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 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(アスパラ・コーン) 鮭のタルタル焼き 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 揚げなす りんご缶	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬焼き さつま芋サラダ オレンジ	ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉の生姜炒め たけのこの煮物 白桃缶	ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	そうめん 野菜のかきあげ オクラとイカの酢の物 七夕ゼリー
昼間食	バナナババロア	お饅頭	やわらかおかき	水ようかん	蒸しケーキ	りんごおやき	メロンパウム
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(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜のいとこ煮 れんこんの梅肉和え	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) 鶏肉の青のりパン粉焼き ひじきの煮物 竹輪の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) サバのみぞれ煮 いんげんとコンビーフのソテー 酢の物	ご飯 みそ汁(麩) 干草焼き しめじと削り物の炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のチリソース エリンギと海老の炒め物 きゃべつのごま和え
	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) えび入りスクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) いわしのレモン煮 いんげんのくるみ和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(麩) 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(里芋) 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(かぶ) イカと野菜の炒め物 納豆 ジョア(ブレーン)	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	ロールパン ポタージュ(じゃが芋・ベーコン) ポークチャップ 卵サラダ フルーチェ(いちご)	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) アジの南蛮漬け シヤガイのべーコン炒め みかん缶	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) とんかつ マカロニサラダ キウイ	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) ブリの甘酢あんかけ ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル	夏野菜カレー スープ(玉ねぎ・コーン) 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁(春菊・かまぼこ) さわらの利休焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(きゃべつ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ そら豆のチーズ焼き 洋梨缶
昼間食	やわらかおかき(きな粉)	抹茶プリン	ミルクサンド	黒糖饅頭	シュークリーム	アイス	レモンパウンドケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(麩) たらの梅肉焼き 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) 鶏肉の酒粕煮 五目金平 ふきのごま和え	ご飯 すまし汁(なめこ) サワらのみそマヨ焼き れんこんのソテー 白菜のごまあえ	ご飯 スープ(小松菜) 鶏肉のクリーム煮 さつまいものレモン煮 もやしの中華和え	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) ほきの味噌煮 棒々鶏 れんこんの塩金平
	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(麩) 冬瓜の煮物 白和え 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(玉葱) はんぺんの卵とじ 菜の花のしらす和え ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(油揚げ) 枝豆と豆腐の煮物 キャベツの塩ごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) えび団子の煮物 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 ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(えのき) 筑前煮 小松菜のわさびあえ ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(白菜・水菜) たらの柚子おろしソース 菜の花とあさりのソテー バナナ	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 八宝菜 酢の物 パン缶	ご飯 すまし汁(麩・みつば) カレイの野菜あんかけ 小松菜の炒めナムル ピーゼリー	ご飯 すまし汁(オクラ・大根) 鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草のごま味噌和え 黄桃缶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・コーン) チンジャオロース 冬瓜とカニの中華あんかけ 杏仁豆腐	わかめご飯 みそ汁(麩・ねぎ) さわらのさらさ蒸し 肉じゃが 筍の木の芽和え	ご飯 すまし汁(人参・ネギ) さばの胡麻醬油焼き 野菜炒め レンコンと蒸し鶏のめんたい和え
昼間食	かっぱえびせん	ワッフル	饅頭	黒糖カステラ	ミニたいやき	ドーナツ	びわケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(えのき) 豚肉のブルコギ風 南瓜の煮物 しめじの明太子あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 赤魚の粕漬焼き ウィ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(青梗菜) タンドリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(しめじ) 揚げ豆腐そぼろあん 菜の花の錦糸和え ひじきの煮物	ご飯 みそ汁(青梗菜) あじの幽庵焼き 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 空豆としめじのべーコンソテー/風 カブのごま茶あえ	ご飯 みそ汁(オクラ) 海老チリたまご きゅうりの酢の物 ピーマン炒め
	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(なす) 里芋といかの煮物 おくらのゴマ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) がんもの煮物 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 里芋のごまあえ ジョア(マスカット)	ご飯 みそ汁(さつま芋) 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(麩) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 アスパラの生姜和え ヤクルト
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 パン缶	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ ブロッコリーとカニカマのサラダ キウイ	冷やし中華 水餃子 大根と帆立のサラダ マンゴープリン	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参) デミグラスハンバーグ ツナサラダ 洋梨缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 りんご缶	ご飯 すまし汁(冬瓜・大根菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 夏みかん缶	うなぎ丼 みそ汁(大根・油揚げ) きゅうりとわかめの酢の物 やわらか胡麻豆腐の煮物 抹茶ゼリー
昼間食	小倉パイ	フレンチクルーラー	サラダせんべい	パンゼリー	チョコケーキ	ココアプリン	黒糖ケーキ
夕食	ご飯 スープ(小松菜) 豚肉のスタミナ炒め かぶの味噌煮 菜の花の辛子あえ	ご飯 みそ汁(人参) ブリ大根 さつま芋と鶏肉の煮物 もやしのポン酢和え	ご飯 すまし汁(花ふ) 鶏肉のしそチーズ焼き いんげんとあさりの煮物 南瓜のおろし生姜だれ	ご飯 すまし汁(なめこ) たらネギだれ蒸し 切干大根の煮物 キャベツのピーナツ和え	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏肉の南蛮漬け 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子和え	ご飯 かきたま汁(ネギ) カレイの煮つけ 大根ときゅうりのの和え物 ピーマン炒め	ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ
	29 (木)	30 (金)	31 (土)				
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(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) ぜんまい五目煮 水菜としらすの味のり和え ジョア(マスカット)				
昼食	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め たけのこの和風バターソテー マンゴー	三色丼 みそ汁(もやし・わかめ) 春菊のお浸し オレンジゼリー	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 黄桃缶				
昼間食	黒ごま饅頭	やわらかおかき	パウムクーヘン				
夕食	ご飯 みそ汁(小松菜) あじの塩焼き さつま芋と油揚げの煮物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) たらのポテト焼き 冬瓜の煮物 いんげんのくるみお浸し	ご飯 みそ汁(麩) 鮭とキャベツの重ね蒸し じゃが芋ソテー 菜の花の辛子マヨあえ				

【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。