

献立一覧表

2021年 9月 [常食]

				1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
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 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) 鶏肉ときのこの和風煮 春菊の錦糸和え ジョア(マスカット)
昼食				小豆ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) カレイのおろし煮 高野豆腐の煮物 パイナップル	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 キウイ	秋野菜のポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) 温野菜サラダ フルーチェ	ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー マンゴー
昼間食				キャラメルプリン	バウムクーヘン	チョコバナナケーキ	お饅頭
夕食				ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉のオイスター炒め かりん粉の粒マスタードあえ 大根と竹輪の梅肉和え	ご飯 すまし汁(しめじ) たらの明太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(麩) かれいのごま照り焼き 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) ピーマンの肉詰め しめじとかりん粉の洋風浸し 白菜のゆかり和え
	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ) 竹輪とじゃが芋の煮物 青梗菜の葱だれ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 豆腐チキンボールの煮物 とろろ ヤクルト さくら漬け	ご飯 みそ汁(しめじ) ビーフン炒め 小松菜のなめ茸あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぶ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) いわしつみれの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(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)
昼食	ロールパン コンソメスープ(人参・絹) ラタトゥーユ マカロニサラダ みかんゼリー	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉の柳川風 キャベツとえびの中華炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・菜) かれいのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め りんご缶	ご飯 みそ汁(なす・菜) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 フルーツカクテル缶	栗ごはん 清汁(はんぺん・水菜) 鱈のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 洋なし缶	ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) とんかつ ひじきの煮物 デザートムース(ピーチ)	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 黄桃缶
昼間食	やわらかおかき	バナナババロア	チョコ饅頭	あんドーナツ	ゼリー	人形焼き	蒸しケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(あさり) 白身魚のスパイス焼き 南瓜のソテー 大根サラダ	ご飯 すまし汁(えのき) 赤魚のみぞれ煮 れんこんとさつま揚げの煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のくわ焼き 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマンとじゃこのソテー れんこんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き 空豆とエリンギの <sup>ハ</sup> ア <sup>ハ</sup> ロ <sup>チ</sup> ノ マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(わかめ) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物	ご飯 中華スープ(青菜) ミートボールと野菜の甘酢煮 春雨サラダ いんげんのたらこマヨネーズ和え
	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	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	ご飯 みそ汁(青梗菜) えび団子の煮物 キャベツのくるみ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ 白菜のゆかり和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(大根・菜) フライドチキン 空豆のサラダ キウイ	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 りんご缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛血 にら玉 酢の物	野菜たっぷりタンメン 里芋といかの煮物 白菜のお浸し 白桃缶	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 オレンジ	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) 鶏肉のお好み揚げ 南瓜のチーズ焼き パイナップル	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 洋なし缶
昼間食	りんごパイ	きなこムース	チーズバウム	お饅頭	醤油せんべい	ビターチョコバウンドケーキ	カステラドーナツ
夕食	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(菜の花) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 赤魚の煮付け ごぼうの味噌炒め 海草サラダ	ご飯 みそ汁(かぶ) 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 里芋の煮物 ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 すまし汁(青梗菜) カレイの味噌煮 春巻き 酢の物	ご飯 すまし汁(なめこ) タンダリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ
	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(南瓜) いわしの梅煮 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 春雨の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(人参) 炒り豆腐 かぶの梅和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(えのき) 豚肉と大根の煮物 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト きゅうり漬け	ご飯 みそ汁(青梗菜) 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) 車麩の卵とじ ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 厚揚げと海老の中華煮 シュウマイ バナナ	松茸入りご飯 すまし汁(麩・みつば) 天ぷら盛り合わせ 煮しめ 酢味噌和え 赤魚の西京焼き 花菊のねりきり 柿	ご飯 スープ(玉ねぎ・わかめ) ハンバーグ 南瓜サラダ 杏仁寒天	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) チキンソテー ごぼうサラダ りんご缶	ご飯 みそ汁(なす・玉葱) 鯖の甘辛ごま照り焼き じゃが芋の金平 いちごゼリー	ご飯 みそ汁(大根) プリのマスタードマヨ焼き 筍のソテー 白菜と桜エビの山椒和え	ロールパン ビーフシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト
昼間食	たい焼き	いちごロールケーキ	お月見おやき	巨峰カステラ	羊羹巻き	さやえんどうスナック	抹茶あずきサンド
夕食	ご飯 みそ汁(冬瓜) 豚肉ともやしの味噌炒め煮 ひじきの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(小松菜) 蒸し魚のタルタルソース焼き 青菜の煮浸し コールスローサラダ	ご飯 すまし汁(春菊) 豚肉の焼き肉風炒め ナムル なすの生姜和え	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬焼き ブロッコリーのオムレツ炒め 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 中華スープ(キャベツ) 麻婆豆腐 春雨の中華煮 もやしのカレー風味	ご飯 みそ汁(小松菜) たらの柚子あんかけ さつま芋と豚肉の炒め物 かぶとツナの和え物
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
朝食	ご飯 みそ汁(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 枝豆腐の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) ビーフソテー 胡瓜のボン酢あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根の塩麩ナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが 小松菜の辛あえ ジョア(ストロベリー)		
昼食	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し ほうれん草の辛子和え 切干大根とぜんまい煮	ご飯 みそ汁(油揚げ・青菜) 鯖の塩焼き がんもの煮物 マンゴー	ハゲケイミートソース スープ(アスパラ・玉葱) 栗入りポテトサラダ プリン	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏肉と茄子の南蛮漬け もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶	ご飯 スープ(マッシュルーム・コーン) 鮭とほうれん草のクリーム煮 マカロニソテー キャベツの和え物		
昼間食	エクレア	金時豆あんまんじゅう	プチケーキ	ぼたぼた焼き	鈴カステラ		
夕食	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 ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き マカロニときのこの <sup>ハ</sup> ア <sup>ハ</sup> ロ <sup>チ</sup> ノ 青菜のお浸し	ご飯 中華スープ(椎茸) かに玉 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 みそ汁(麩) あじのねぎ味噌焼き れんこんの和風バターソテー 菜の花の辛子あえ	ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜の煮物 れんこんの梅肉和え		

【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。