

献立一覧表

2021年 10月 [常食]

|     | 1 (金)   | 2 (土)   | 3 (日)   | 4 (月)  | 5 (火)  | 6 (水)   | 7 (木)  |
|-----|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>エビ入り野菜炒め<br>白菜と椎茸のおかか煮<br>ヤクルト            | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>野菜の卵とじ<br>もやし中華和え<br>ヨーグルト               | ご飯<br>みそ汁(わかめ)<br>ツナ和え<br>アスパラのしそ和え<br>ヤクルト                               | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>冬瓜の煮物<br>ほうれん草のゆずこしょう風味<br>ヤクルト             | ご飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>にしん煮付け<br>白菜の生姜和え<br>ジョア(プレーン)        | ご飯<br>みそ汁(えのき)<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>ほうれん草のくるみお浸し<br>ヤクルト | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>がんもの煮物<br>とろろ<br>ジョア(ストロベリー)               |
| 昼食  | 小豆ご飯<br>すまし汁(はんぺん・水菜)<br>赤魚の生姜煮<br>小松菜とささみの煮びたし<br>いちごゼリー   | ご飯<br>みそ汁(えのき・葉)<br>和風ハンバーグ<br>さつま芋サラダ<br>みかん缶            | ご飯<br>すまし汁(麩・みつば)<br>すき焼き煮<br>かぶの甘酢漬け<br>りんご                              | ご飯<br>みそ汁(かぶ・青ねぎ)<br>豚肉とキャベツのオイスター炒め<br>たけのこの煮物<br>フルーツカクテル缶 | けんちんうどん<br>水餃子<br>南瓜ときのこのマリネ<br>水ようかん                    | ご飯<br>豚汁<br>白身魚のたらマヨ焼き<br>炒り豆腐<br>バナナ                 | ロールパン<br>コーンスープ(コーン)<br>シーフードのトマト煮<br>ブロッコリーサラダ<br>黄桃缶     |
| 昼間食 | うぐいすおやき   | やわらかおかき   | 抹茶カステラ  | いちごミルクサンド  | 蒸しケーキ  | 栗どら焼き   | かっぱえびせん  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>鶏の照り焼き<br>イカと里芋煮<br>アスパラのピーナツ和え           | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>たらの梅肉焼き<br>五目金平<br>チンゲン菜のお浸し         | ご飯<br>みそ汁(油揚げ)<br>干草焼き<br>ひじきの煮物<br>竹輪の和え物                                | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>さばの塩麹焼き<br>いんげんコンビーフのソテー<br>もやしときゅうりの酢の物   | ご飯<br>すまし汁(蒲鉾)<br>鶏肉のチリソース炒め<br>ナスのおろしポン酢かけ<br>きゃべつのごま和え | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>豚ニラ炒め<br>カリフラワーとしめじの煮物<br>かぶのゆかり和え    | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>メヌケのかば焼き<br>青梗菜と油揚げの煮びたし<br>ポテトサラダ    |
|     | 8 (金)   | 9 (土)   | 10 (日)  | 11 (月)   | 12 (火)   | 13 (水)  | 14 (木)   |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>スクランブルエッグ<br>菜の花のお浸し<br>ヤクルト               | ご飯<br>みそ汁(さつまいも)<br>野菜つみれの煮物<br>納豆<br>ヨーグルト               | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>五目煮<br>いんげんのくるみお浸し<br>ヤクルト                               | ご飯<br>みそ汁(なす)<br>豚肉の白菜煮<br>白和え<br>ヤクルト<br>しば漬け               | ご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>切干大根の煮物<br>春菊の胡麻和え<br>ジョア(プレーン)         | ご飯<br>みそ汁(豆腐)<br>えびと野菜ソテー<br>ほうれん草のお浸し<br>ヤクルト        | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>オムレット(きのこあんかけ)<br>胡瓜のポン酢あえ<br>ジョア(ストロベリー) |
| 昼食  | ご飯<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)<br>鮭の南蛮漬け<br>ジャガイモのベーコン炒め<br>みかん缶         | ご飯<br>ポタージュ(コーン・玉ねぎ)<br>チキンステーキ<br>もやしとハムの炒め物<br>フルーツカクテル | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・みつば)<br>とんかつ<br>なすの生姜煮<br>ぜんまいのナムル                        | さつま芋ご飯<br>みそ汁(きゃべつ・油揚げ)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>大根のそぼろ煮<br>洋梨缶        | ご飯<br>すまし汁(絹さや・かまぼこ)<br>ブリのパン粉焼き<br>ひじきの煮物<br>マンゴー       | ご飯<br>コンソメスープ(しめじ・人参)<br>ロールキャベツマト煮込み<br>ツナサラダ<br>パイ缶 | ご飯<br>みそ汁(白菜・椎茸)<br>あじの塩焼き<br>菜の花とあさりのソテー<br>バナナ           |
| 昼間食 | 黒糖饅頭  | キャラメルプリン  | やわらかおかき   | シュークリーム  | 栗カステラ饅頭  | バウムクーヘン   | 饅頭   |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>鶏肉と大豆の炒り煮<br>豚肉ともやしのソテー<br>ふきのごま和え        | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>たらの薬味蒸し<br>れんこんの高菜炒め<br>菜の花の辛子マヨあえ        | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>厚揚げと卵の甘辛炒め<br>肉団子の甘酢たれ<br>フキのピリ辛漬け                       | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>鶏肉の香味焼き<br>南瓜のチーズ焼き<br>春雨の酢の物           | ご飯<br>みそ汁(玉ねぎ)<br>豚の細切り炒め<br>ごぼうの味噌煮<br>菜の花辛子お浸し         | ご飯<br>すまし汁(はんぺん)<br>サワラのみそマヨ焼き<br>棒々鶏<br>大根のサラダ       | ご飯<br>すまし汁(とろろ昆布)<br>鶏つくねの照り焼き<br>南瓜の煮物<br>しめじの明太子あえ       |
|     | 15 (金)  | 16 (土)  | 17 (日)  | 18 (月)   | 19 (火)   | 20 (水)  | 21 (木)   |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>高野豆腐の煮物<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>ヤクルト          | ご飯<br>みそ汁(冬瓜)<br>車麩の卵とじ<br>ほうれん草のお浸し<br>ヨーグルト             | ご飯<br>みそ汁(油揚げ)<br>里芋の煮物<br>キャベツの塩こぶあえ<br>ヤクルト                             | ご飯<br>みそ汁(キャベツ)<br>炒り豆腐<br>白菜のなめ茸和え<br>ヤクルト                  | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>鶏ごぼうと小松菜の生姜煮<br>とろろ<br>ジョア(プレーン)        | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>さんまの煮付け<br>ほうれん草のわさびあえ<br>ヤクルト       | ご飯<br>みそ汁(はんぺん)<br>ピーフンソテー<br>アスパラの生姜和え<br>ジョア(ストロベリー)     |
| 昼食  | ご飯<br>かき玉汁(ねぎ・卵)<br>豚肉の生姜炒め<br>もやしとかにかまの酢の物<br>洋梨缶          | ご飯<br>みそ汁(あさり・わかめ)<br>天ぷら盛り合わせ<br>茄子の挽肉炒め<br>オレンジ         | ご飯<br>中華スープ(絹さや・コーン)<br>中華煮<br>春雨サラダ<br>杏仁寒天                              | ご飯<br>すまし汁(麩・ねぎ)<br>豚肉のオイスター炒め<br>コロッケ<br>キウイ                | ご飯<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>さわらのさらさ蒸し<br>肉じゃが<br>筍のくるみお浸し       | 味噌ラーメン<br>はるまき<br>キャベツの塩昆布和え<br>りんごゼリー                | ご飯<br>みそ汁(オクラ・なめこ)<br>鮭の塩焼き<br>たけのこの和風バターソテー<br>マンゴー       |
| 昼間食 | ワッフル  | どらやき  | かすてら  | 今川焼  | ドーナツ   | 紅茶ケーキ   | フレンチトースト   |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>たらのポテト焼き<br>れんこんの塩金平<br>ウィンナーと小松菜のソテー     | ご飯<br>すまし汁(水菜)<br>鶏肉のクリーム煮<br>じゃが芋ソテー<br>かぶのゆかり和え         | ご飯<br>スープ(小松菜)<br>あじの幽庵焼き<br>いんげんとあさりの煮物<br>人参とえのきのこぶ茶あえ                  | ご飯<br>みそ汁(青梗菜)<br>タラのネギだれ蒸し<br>さつま芋の煮物<br>れんこんの梅肉和え          | ご飯<br>すまし汁(えのき)<br>鶏肉のみそ焼き<br>きのこのペペロンチーノ風<br>もやしのポン酢和え  | ご飯<br>スープ(小松菜)<br>カレーの煮つけ<br>さつま芋のレモン煮<br>いんげんのごまあえ   | ご飯<br>すまし汁(白菜)<br>回鍋肉<br>ひじきの煮物<br>菜の花の錦糸和え                |
|     | 22 (金)  | 23 (土)  | 24 (日)  | 25 (月)   | 26 (火)   | 27 (水)  | 28 (木)   |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(キヌサヤ)<br>がんもの煮物<br>金時豆<br>ヤクルト                    | ご飯<br>みそ汁(さつま芋)<br>厚揚げと野菜の炒め物<br>なすの生姜和え<br>ヨーグルト         | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>肉詰めいなりの煮物<br>里芋のごまあえ<br>ヤクルト                            | ご飯<br>みそ汁(えのき)<br>ベーコン入りスクランブル<br>もやしと人参の梅和え<br>ヤクルト         | ご飯<br>みそ汁(麩)<br>野菜つみれの煮物<br>納豆<br>ジョア(プレーン)<br>沢庵        | ご飯<br>みそ汁(もやし)<br>里芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の塩昆布あえ<br>ヤクルト      | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>もやしとイカのごま和え<br>白菜とさつま揚げの煮物<br>ジョア(ストロベリー) |
| 昼食  | ご飯<br>すまし汁(冬瓜・水菜)<br>豆腐と海老の中華煮<br>焼売<br>白桃缶                 | ご飯<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>アジフライ<br>チキンサラダ<br>パイ缶               | 和風カレー<br>スープ(玉ねぎ・コーン)<br>野菜と海老の炒め物<br>フルーツヨーグルト                           | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・みつば)<br>鮭のチャンチャン焼き風<br>ゴボウの炒り煮<br>みかん缶       | ご飯<br>スープ(かぶ・絹さや)<br>ミートローフ<br>マカロニサラダ<br>キウイ            | ご飯<br>みそ汁(なす・油揚げ)<br>さばの胡麻醤油焼き<br>野菜炒め<br>れんこんの明太子和え  | ご飯<br>すまし汁(麩・ねぎ)<br>豚肉のブルコギ風<br>大根サラダ<br>夏みかん缶             |
| 昼間食 | いちごプリン  | 抹茶ゼリー   | 黒ごま饅頭   | ココアプリン   | サラダせんべい  | 黒糖ケーキ   | あんまん   |
| 夕食  | ご飯<br>すまし汁(春菊)<br>白身魚のおろしかけ<br>さつま芋と油揚げの炒めもの<br>キャベツのピーナツ和え | ご飯<br>すまし汁(花ふ)<br>彩り野菜と鶏肉のあんかけ<br>かぶの味噌煮<br>南瓜と枝豆の和え物     | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>ほきの味噌煮<br>ピーフン炒め<br>もやしの中華和え                           | ご飯<br>みそ汁(南瓜)<br>ぎせい豆腐<br>菜の花とあさりのソテー<br>いんげんの辛子お浸し          | ご飯<br>みそ汁(春菊)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>ぜんまい五目煮<br>きゅうりの酢の物         | ご飯<br>すまし汁(麩)<br>鶏肉の南蛮漬け<br>ピーフン炒め<br>菜の花くるみあえ        | ご飯<br>みそ汁(小松菜)<br>干草焼き<br>れんこんのソテー<br>春雨サラダ                |
|     | 29 (金)  | 30 (土)  | 31 (日)  |  |  |   |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>筑前煮<br>とろろ<br>ヤクルト                        | ご飯<br>みそ汁(しめじ)<br>豚肉のねぎ塩ソテー<br>小松菜のなめ茸あえ<br>ヨーグルト         | ご飯<br>みそ汁(小松菜)<br>スクランブルエッグ<br>大根のナムル<br>ヤクルト                             |  |  |   |  |
| 昼食  | ご飯<br>みそ汁(もやし・玉ねぎ)<br>ブリの照り焼き<br>うの花炒め<br>春菊のお浸し            | ご飯<br>みそ汁(さつま芋・ねぎ)<br>チキンピカタ<br>揚げなす<br>ぶどうゼリー            | ロールパン<br>コンソメスープ(キャベツ・コーン)<br>パンピングラタン<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ<br>シナモンりんごコンポート |  |  |   |  |
| 昼間食 | ゼリー   | バウムクーヘン   | 紫いもプッセ  |  |  |   |  |
| 夕食  | ご飯<br>中華スープ(青梗菜)<br>麻婆豆腐<br>冬瓜の煮物<br>いんげんのくるみお浸し            | ご飯<br>すまし汁(なめこ)<br>ホキのサルサソース<br>切り干し大根の煮物<br>白菜のこぶ茶あえ     | ご飯<br>みそ汁(もやし)<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ぜんまいの煮物<br>かぶの浅漬け                            |  |  |   |  |

【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。