

献立一覧表

2021年12月 [常食]

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
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) 野菜つみれの煮物 いんげんの塩昆布和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(玉葱) ツナと野菜炒め はんぺんの葱だれ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) さつま揚げと小松菜のさっと煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) さんまの煮付け とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ピーマン炒め 小松菜のなめ茸あえ ジョア (プレーン)
昼食	小豆ご飯 すまし汁(なめこ・みつば) カレイのねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	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	ご飯 スープ(アスパラ・人参) タラの和風ムニエル 南瓜のチーズ焼き パイナップル	ご飯 スープ(チンゲン菜・なると) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー ぶどうゼリー	ロールパン アメリカン風シチュー マカロニサラダ りんご缶	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉しょうが焼き キャベツと竹輪の中華炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・葉) かわいいのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め マンゴー
昼間食	黒ゴマプリン	ゆず塩せんべい	ワッフル	うぐいすおやき	やわらかおかき(きなこ)	マロンパバロア	焼き芋饅頭
夕食	ご飯 すまし汁(あさり) 豚肉のオイスター炒め かたくりの粒マド あえ きゅうりとシラの和え物	ご飯 すまし汁(しめじ) ブリの照り焼き 豚肉とピーマンのソテー れんごんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(椎茸) 家常豆腐 大根のそぼろあんかけ ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 みそ汁(さつま芋) ピーマンの肉詰め しめじとがらりの洋風浸し かぶの浅漬け	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 すまし汁(鮭) 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) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ
	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
朝食	ご飯 みそ汁(なす) 野菜と肉団子のトマト煮 いんげんの塩こぶ和え ヤクルト 沢庵	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(大根) にしんの煮付け ブロッコリーのくるみお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 高野豆腐と竹輪の煮物 春菊の錦糸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(鮭) 海老と青梗菜の旨煮 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) ニューソーセージの野菜あんかけ 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 キャベツのピーナツ和え ジョア (プレーン)
昼食	ピビンパ丼 スープ(玉葱・わかめ) えびしゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 清汁(鮭・みずな) 鱈のきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 りんご	ご飯 みそ汁(人参・絹さや) とんかつ ひじきの煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 春雨サラダ 桃ヨーグルト	ご飯 すまし汁(豆腐・水菜) 天ぷらの盛り合わせ 茄子のしょうが醤油和え みかん缶	五目ちらし みそ汁(揚げ・大根) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 マンゴー	ご飯 地鶏塩ちゃんこ鍋 しゅうまい 切干大根のサラダ いちごゼリー
昼間食	シュークリーム	安納芋のパウムクーヘン	もみじ饅頭	蒸しケーキ	りんごパイ	お饅頭	チーズパウム
夕食	ご飯 みそ汁(もやし) さばの塩焼き 南瓜とひき肉の甘ごま炒め 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこのソテー マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物	ご飯 中華スープ(青菜) 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ 大根の麻婆煮 いんげんのはらこマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁(しめじ) 白身魚の黄身焼き 肉じゃが れんごんのゆかり和え	ご飯 みそ汁(菜の花) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの中華和え	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
	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
朝食	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(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(えのき) チキンボールと野菜の煮物 青梗菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ヨーグルト きゅうり漬	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(玉ねぎ) 大根の煮物 かぶの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) はんぺんの卵とじ オクラと長芋の和え物 ジョア (プレーン)
昼食	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬 水餃子 白桃缶	ポークカレー スープ(キャベツ・ベーコン) 花野菜サラダ フルーチェ(りんご)	ご飯 具だくさん豚汁 白身魚フライ きゅうりのごまあえ 洋ナシ缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) 豚キムチ 冬瓜の含め煮 杏ゼリー	ご飯 みそ汁(なす・葉) 牛肉の柳川風 ブロッコリーとベーコンのサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁(なめこ・葉) チャンプル 白菜と春雨の煮込み フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 ほうれん草の辛子お浸し
昼間食	海老せんべい	エクレア	フルーツパウンドケーキ	ぼたぼた焼き	あんドーナツ	ココアプリン	チョコバナナケーキ
夕食	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 みそ汁(玉ねぎ) かわいいのごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ぎせい豆腐 かぼちゃの煮物 れんこんと野菜の塩昆布和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) カレイの味噌煮 さつま芋の金平 コールスローサラダ	ご飯 みそ汁(冬瓜) 鶏肉の生姜バター焼き ひじきの煮物 カリフラワーのピリ辛漬	ご飯 スープ(小松菜) 蒸し魚のタルタルソース ジャーマンポテト 酢の物	ご飯 すまし汁(椎茸) 豚肉の焼き肉風炒め ナムル さつま芋サラダ
	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 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(しめじ) 炒り豆腐 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 ヨーグルト	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) 銀鱈照り焼き鮭 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(わかめ) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ジョア (プレーン) さくら漬
昼食	かぼちゃのほうとう風うどん オクラと豆腐のごまサラダ 磯和え みかん	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 茄子の挽き肉炒め パイナップル	エビピラフ コンソメスープ(キャベツ・) 彩りミートローフ マカロニサラダ ブラマンジェ	ロールパン ビーフストロガノフ風 パブリカとブロッコリーのマリネ いちご	ご飯 みそ汁(鮭・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 白桃缶	スパゲティソース 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(油揚げ・青菜) 鱈の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 マンゴー
昼間食	たい焼き	やわらかおはぎ	ピターチョコパウンドケーキ	ストロベリーショートケーキ	金時豆あんまんじゅう	ソフトサラダせんべい	しあわせ饅頭(白)
夕食	ご飯 みそ汁(なす) さわらの粕漬焼き アロカシのオイスター炒め れんごんの明太和え	ご飯 すまし汁(板麩) 鶏肉と野菜の豆乳煮 たけのこの和風バターソテー 菜の花とイカの酢味噌あえ	ご飯 すまし汁(里芋) たらの柚子あんかけ 春雨のソテー もやしのカレー風味	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(とろろ昆布) ほきのアーモンドパン焼き 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 なすのピリ辛炒め 青菜のお浸し	ご飯 みそ汁(えのき) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみお浸し
	29 (水)	30 (木)	31 (金)				
朝食	ご飯 みそ汁(さつま芋) ハム入りスクランブルエッグ 大根の塩麹ナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが 青菜のなめたけ和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(小松菜) 肉団子の煮物 白菜のゆず和え ヤクルト				
昼食	ご飯 中華スープ(コーン・玉ねぎ) 鶏肉と茄子の中華南蛮 もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶	ご飯 みそ汁(豆腐・絹さや) カレイの煮つけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物	ご飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) ブリ大根 豚肉ともやしのソテー 洋ナシ缶				
昼間食	メイプルクーラー	ゼリー	スイスパウム				
夕食	ご飯 みそ汁(鮭) 鮭の塩焼き マカロニときのこのバター醤油炒め 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 ぜんまい五目煮 いんげんの胡麻和え	年越しそば 里芋とイカの煮物 きゅうりとオクラのおかか和え				

【特別養護老人ホームカメラ・ショートステイカメラ】

\*都合により献立を変更することがあります。

\*都合により献立を変更することがあります。