

献立一覧表

2022年 1月 [常食]

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 鯛の煮付け お浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 胡麻豆腐の野菜あんかけ きゅうりとオクラのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 春菊のくるみ和え ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 アスパラのしそ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) ほうれん草と豚肉の煮物 とろろ ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(里芋) がんもの煮物 ツナの酢の物 ヤクルト
昼食	小豆ご飯 すまし汁 お節盛りあわせ、お煮しめ 鯛の味噌漬 練りきり 紅福寿	ちらし寿司 雑煮風 白和え 抹茶ようかん	ご飯 スープ(かぶ・大根葉) タンドリーチキン いんげんとコンビーフのソテー フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	ロールパン コーンスープ (コーン) ポークチャップ 海草サラダ マンゴー	ご飯 豚汁 白身魚のたらこマヨ焼き 炒り豆腐 黄桃缶	七草粥 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭ときのこの酒蒸し じゃが芋と豚ひき炒め 洋ナシ缶
昼間食	紅白饅頭	バウムクーヘン あまおう苺	蒸しケーキ	しょうゆせんべい	栗どら焼き	たまごボーロ	黒糖饅頭
夕食	ご飯 みそ汁(まいたけ) 松風焼き なすの田楽 れんこんと水菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(油揚げ) すき焼き煮 ひじきの煮物 竹輪と大根の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鯖の胡麻味噌焼き たけのこの煮物 酢の物	ご飯 中華スープ(わかめ) 鶏肉とピーマンの中華炒め ナスのおろしポン酢かけ キャベツのごま和え	ご飯 みそ汁(麩) ほきのあつさり煮 れんこんのソテー 白菜のごぶ茶あえ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 千草焼き しめじとカブ77-の和風煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(小松菜) 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ふきのごま和え
	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
朝食	ご飯 みそ汁 (しめじ) 高野豆腐の煮物 小松菜のなめ茸あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩) 豚肉のねぎ塩ソテー いんげんのくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 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) いかと白菜の煮物 納豆 ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁 (オクラ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ヤクルト	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) にしんの甘露煮 ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト
昼食	ご飯 スープ (かぶ・絹さや) ミートローフ 蓮根のトマト煮 キウイ	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さばの胡麻醤油焼き ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) とんかつ なすのチーズ焼き 洋梨缶	肉うどん ポテトコロッケ ほうれん草のお浸し マンゴーゼリー	ご飯 みそ汁(白菜・揚げ) 鶏肉の塩麹焼き ちくわと野菜の煮物 キウイフルーツ	ご飯 みそ汁(さつまいも、大根葉) さわらの利休焼き 大根とあさりの煮物 リンゴ缶	ご飯 みそ汁(豆腐・水菜) おろしハンバーグ ツナサラダ パイ缶
昼間食	キャラメルプリン	やわらかおかし	シュークリーム	人形焼き	安納芋のバウムクーヘン	よもぎ饅頭	ワッフル
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 スープ (玉ねぎ) 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 さつま芋のレモン煮 もやしと水菜のサラダ	ご飯 すまし汁(麩) サワラの中華風きのことあんかけ ひじきの煮物 棒々鶏	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚の細切り炒め ごぼうの味噌煮 春雨の酢の物	ご飯 わかめスープ 厚揚げと卵の中華炒め 菜の花辛子和え れんこんの金平	ご飯 すまし汁 (はんぺん) 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) たらのポテト焼き ウィンナーと小松菜のソテー フキのピリ辛漬
	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	ご飯 みそ汁(冬瓜) 車麩の卵とじ キャベツの塩ごぶあえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 筑前煮 白菜のなめたけ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(豆腐) はんぺんの煮物 とろろ ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(キャベツ) 野菜つみれと根菜の煮物 小松菜のわさびあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁 (じゃがいも) ビーフソテー 胡瓜のポン酢あえ ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 五目豆腐揚 しらす和え ヤクルト
昼食	冬野菜カレー スープ(玉ねぎ・コーン) ポテトサラダ みかんヨーグルト	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 回鍋肉 酢の物 マンゴー	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 リンゴムース	ご飯 すまし汁(みつば・かまぼこ) サバの味噌煮 肉じゃが 筍のくるみ和え	ご飯 みそ汁(人参・ねぎ) 白身魚のおろしかけ なすのそぼろ煮 キウイ	和風あんかけ丼 スープ(アスパラ・コーン) 小松菜の胡麻和え 白桃	ご飯 みそ汁(おくら・えのき) 豚肉の柳川風 たけのこの和風バターソテー オレンジ
昼間食	せんべい	かすてら	おやき	ドーナツ	抹茶ゼリー	ミニたいやき	黒糖ケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(春菊) 鶏つくねの照り焼き ぜんまい五目煮 いんげんのごまあえ	ご飯 すまし汁(おくら) さわらのさらさ蒸し かぶの吉野煮 菜の花の錦糸和え	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉とニラのスタミナ炒め れんこんと椎茸の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き きのこのペロンチーノ風 もやしのポン酢和え	ご飯 みそ汁(青梗菜) ぎせい豆腐 さつま芋の煮物 大根と桜エビの和え物	ご飯 みそ汁(花ふ) カレーの煮つけ いんげんとあさりの煮物 ちくわの酢の物	ご飯 みそ汁(豆腐) タラのネギだれ蒸し もやしとかにかまの和え物 切り干し大根の煮物
	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	ご飯 みそ汁(麩) 白菜とさつま揚げの煮物 なすの生姜和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(オクラ) さんまの煮付け 里芋のごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル アスパラの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 梅和え ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(もやし) ほうれん草オムレツ きゅうりと油揚げの和えもの ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ぜんまい五目煮 もやしとイカのごま和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) 金平ごぼう アスパラの生姜和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・揚げ) アジフライ ブロッコリーサラダ パイ缶	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) チキンピカタ 大根サラダ マンゴー	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 みかん缶	ハヤシライス スープ(かぶ・葉) 彩サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) サバのおろしかけ 野菜炒め ブロッコリーの明太子和え	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) あじの幽庵焼き 茄子の挽肉炒め 春菊のお浸し	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 豚の細切り炒め もやしとメンマのソテー キウイ
昼間食	うぐいすおやき	ワカトケ	サラダせんべい	ゼリー	フレンチクルーラー	今川焼き	いちごミルクのパウンドケーキ
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉とごぼうの味噌炒め ひじきの煮物 きゅうりとツナのサラダ	ご飯 すまし汁(小松菜) 豚野菜炒め 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え	ご飯 かぼちゃスープ(南瓜) 鶏肉のハニーマスタード 菜の花とあさりのソテー いんげんのピーナツ和え	ご飯 すまし汁(水菜) たらの薬味蒸し れんこんの高菜炒め 春雨サラダ	ご飯 みそ汁(さつま芋) 鶏肉の南蛮漬 冬瓜の煮物 いんげんの中華和え	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 さつまいもと油揚げの炒めもの ピーマンとささみの和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鮭のムニエル キャベツのさつと煮 ちんげん菜のお浸し
	29 (土)	30 (日)	31 (月)				
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 里芋のそぼろ煮 とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 (大根) 厚揚げと野菜の炒め物 茄子とオクラの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 (白菜) 肉団子と大根の煮物 ほうれん草の塩昆布和え ヤクルト				
昼食	ご飯 みそ汁(もやし・ねぎ) ブリの照り焼き うの花炒め 黄桃缶	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご	ご飯 すまし汁(卵・祥) 赤魚の粕漬焼き 五目金平 マスカットゼリー				
昼間食	人形焼	黒ゴマプリン	ワッフル				
夕食	ご飯 みそ汁(小松菜) 千草焼き ぜんまいの煮物 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(麩) カレーの照り焼き じゃが芋ソテー 菜の花の辛子マヨあえ	ご飯 すまし汁 (もやし) 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め 胡瓜の酢の物				

【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。