

献立一覧表

2022年 2月 [常食]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) にしの煮炊き カブの梅あえ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋のそぼろ煮 いんげんの磯和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーのマヨ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) 肉団子の煮物 ほうれん草のゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 大根とえびの煮物 青菜のなめたけ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のとりそぼろ煮 いんげんの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 車麩の卵とじ 胡瓜の酢の物 ヤクルト 沢庵
昼食	小豆ご飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 豚肉生姜焼き なすとび-マの味噌炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・袴) 鰯ときのこのバター醤油 金平ごぼう ぶどうゼリー	五目大豆ご飯 すまし汁(花麩・葉) いわしの生姜煮 甘酢和え みかん	ご飯 みそ汁(オクラ・油揚げ) 鮭の葱ソースかけ ひじきの煮物 りんご缶	ご飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鶏肉のから揚げ バジルパスタ オレンジ	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) あじの野菜あんかけ さつま芋のいとこ煮 フルーツカクテル缶	ご飯 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) 麻婆豆腐 水餃子 南瓜サラダ
昼間食	バウムクーヘン	薄皮芋あん饅頭	ロールケーキ	ドーナツ	紅茶ケーキ	ココアプリン	やわらかおかし(のり塩)
夕食	ご飯 中華スープ(キャベツ) 揚げ豆腐の中華あんかけ かぼちゃと枝豆の煮物 春菊とツナの酢和え	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏の照り焼き だし巻きたまご 小松菜のわさび和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉となすのみぞれ煮 卵の花 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ(ピーマン) かに玉あんかけ チンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え	ご飯 みそ汁(豆腐) さわらの梅肉焼き れんこんのおかか煮 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 冬瓜の含め煮 白菜の胡麻和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの山椒焼き 里芋のごま味噌バター 蒸し鶏のピリ辛和え
	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(もやし) チキンボールと野菜の炒め物 春菊のピーナツ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(なす) オムレツ キャベツの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) やわらかあじだんごの煮物 白菜のゆず和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(わかめ) スクランブルエッグ カリフラワーの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) キャベツと鶏ささみの炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ 白菜の胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) さんまの煮炊き オクラのおかか和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(なす・もやし) 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ バナナ	ご飯 ビーフシチュー ほうれん草ソテー 野菜のマリネ マンゴープリン	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ のっぺい煮 洋ナシ缶	ご飯 清汁(はんぺん・みつば) 鮭の塩麹焼き 鶏肉と大豆の炒り煮 マンゴー	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) ミートボール酢豚 冬瓜の中華煮 りんご	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ なすのそぼろ煮 ハムサラダ	ロールパン クラムチャウダー(あさり・いも) デミグラスハンバーグ 花野菜サラダ いちごフルーチェ
昼間食	コーヒゼリー	人形焼き	かぼちゃパバロア	チョコブッセ	シュークリーム	小倉あんパイ	チョコバウンドケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(まいたけ) 鶏の治部煮 ひじきの煮物 水菜と白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(板麩) 赤魚の煮つけ 卵の花 ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(なると) 鶏肉の酒蒸し ビーフソテー ちんげん菜の辛子和え	ご飯 オニオンスープ(玉ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め 小松菜の煮浸し にんじんラベ	ご飯 すまし汁(花ふ) ブリの照り焼き カブと油揚げ煮 なすの生姜和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉のさっぱり炒め ウィンナーと小松菜のソテー いんげんのくるみ和え	ご飯 みそ汁(なめこ) ぎせい豆腐 れんこんのみそ煮 竹輪と春菊の和え物
	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(キヌサヤ) 生揚げの煮物 キャベツのザーサイ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(麩) はんぺんの煮物 おろし納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 温奴 ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) 魚肉と野菜のソテー じゃがいもの明太和え ヤクルト しば漬け	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏五目煮 春菊のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(しめじ) じゃが芋のそぼろ煮 大根とちくわの梅肉和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 冬瓜と豚肉の煮物 いんげんの山椒和え ヤクルト
昼食	ご飯 中華スープ(もやし・ねぎ) 八宝菜 春雨サラダ みかん缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 鮭のムニエル さつま芋と昆布の煮物 白桃缶	味噌ラーメン シューマイ ポテトサラダ ピーチゼリー	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 鶏肉の香味焼き 胡瓜の和え物 いちご	シーフードカレー スープ(ベーコン・ニンジン) キャベツサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) 鶏肉のトマト煮 もやしときゅうりの酢の物 りんご缶	ご飯 春雨スープ(わかめ・ねぎ) えびと炒り卵のチリソース炒め かに焼売と餃子 イチゴゼリー
昼間食	杏仁豆腐	しょうゆせんべい	蒸しケーキ	今川焼(カスタード)	かすてら	おしるこ風	フリーカットケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) さわらの沢煮 切干大根煮 アスパラのごま和え	ご飯 すまし汁(水菜) 油淋鶏 冬瓜のえびあんかけ きゅうりのさっぱり漬け	ご飯 みそ汁(なめこ) 千草焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(えのき) 白身魚の西京焼き 豚肉と野菜の煮物 白和え	ご飯 みそ汁(麩) 豚肉のスタミナ炒め なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラのマスタード和え	ご飯 みそ汁(オクラ) 肉豆腐 カリフラワーのマヨネーズ焼き ちんげん菜の辛子和え
	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(花ふ) がんと野菜煮 とろろ ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(かぶ) ひじきソテー 小松菜のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 野菜つみれの煮物 キャベツのゆかりあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(里芋) チーズオムレツ 小松菜のツナ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 五目煮 なめ茸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) ツナと野菜炒め かぶのゆず胡椒あえ ヤクルト
昼食	けんちんうどん 揚なすのみぞれ煮 里芋のたらこ和え パイ缶	ご飯 清汁(椎茸・人参) 鮭とブロッコリーのクリーム煮 マカロニサラダ マンゴー	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 豚肉の香味だれかけ 金平大根 キウイ	牛焼肉丼 わかめスープ もやしのかに風味サラダ ほうじ茶プリン	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ブリ大根 ごぼうと貝柱の煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュ) 親子煮 さつま芋のいとこ煮 オレンジ	ご飯 みそ汁(なす・絹さや) 天ぷら盛り合わせ いんげんの生姜和え 黄桃缶
昼間食	フレンチクルーラー	パバロア	卵ケーキ	まんじゅう	抹茶ロールケーキ	レモンケーキ	メロンゼリー
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パプリカのバターソテー 中華サラダ	ご飯 みそ汁(豆腐) チキンピカタ 南瓜の煮物 いんげんの柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁(麩) 鰯のきのこあんかけ なすとえびのマヨ炒め 胡瓜の梅こぶ和え	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麹焼き 大根とあさりの塩煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉と大豆の炒り煮 若竹煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) アジの蒲焼風 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(冬瓜) えびチャンプル 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け

【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。