

献立一覧表

2022年 3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) 鶏肉とじゃが芋の煮物 納豆 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(わかめ) さんまのみぞれ煮 かぶの塩麹ナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 里芋とさつま揚げの煮物 いんげんの塩昆布和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわり五目揚げの煮物 春菊のゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 筑前煮 白菜の葱だれ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(里芋) 炒り豆腐 アスパラとささみの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(あさり) はんべんの煮物 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト
昼食	小豆ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草の煮物 みかん缶	ご飯 みそ汁(人参・みずな) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 白桃缶	海鮮丼 お吸い物(みつば・麩) 菜の花のからし和え デザートムースいちご	ご飯 コンソメスープ(コーン・白菜) たらの明太マヨネーズ焼き スパゲティソテー りんご缶	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豆腐と豚肉のチャンプル ひじきの煮物 キウイフルーツ	ご飯 スープ(にら・卵) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー マンゴー	ロールパン アメリカヌ風シチュー イタリアンサラダ フルーツポンチ
昼間食	栗オムレット	饅頭(うぐいす)	やわらかさくら団子	パウムクーヘン チョコ	えびせんべい	饅頭(うめ)	黒ごまプリン
夕食	ご飯 スープ(白菜) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 アスパラのマヨ和え	ご飯 すまし汁(えのき) さばの照り焼き ビーフン炒め もやしのかに風味サラダ	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏と春野菜のオイスター炒め 大根と人参の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁(しめじ) 牛肉と根菜の煮物 ブロッコリーの炒め物 かぶの和風和え	ご飯 みそ汁(小松菜) かれないのごま照り焼き 南瓜のソテー れんこんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 若鶏のトマト煮 空豆とエリンギのペペロニ 白菜のゆず和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のスパイス焼き 海老と野菜の旨煮 大根サラダ
	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 いんげんのおかか和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(しめじ) やわらか大豆ボールの煮物 春菊のごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(わかめ) 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(麩) ぜんまい五目煮 里芋の煮物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) にしんの煮付け キャベツのくるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさっと煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 車麩の卵とじ 青菜の煮浸し ヤクルト たくあん
昼食	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉の柳川風 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) カレイのパン粉焼き さつま芋のいとこ煮 みかん	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ロースとんかつ 冬瓜の含め煮 りんご缶	ご飯 清汁(豆腐・貝割) 鱈のきのこあんかけ れんこんの炒り煮 洋ナシ缶	ポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) ミモザサラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 パイナップル	ご飯 みそ汁(なす・葉) フライドチキン 空豆のサラダ バナナ
昼間食	たまごボーロ	チョコ饅頭	ゆず塩せんべい	ドーナツ	もみじ饅頭	かぼちゃババロア	りんごパイ
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 麻婆なす 春巻き 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 ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 赤魚の煮付け 南瓜のえびあんかけ 酢の物	ご飯 オニオンコンソメ(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 もやしと胡瓜のサラダ	ご飯 中華スープ(もやし) 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	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
	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐) ハムと野菜ソテー ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(椎茸) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さんまの煮付(生姜) きゅうりの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め 白菜のゆかり和え ヨーグルト	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(南瓜) はんぺんの卵とじ 菜の花のお浸し ヤクルト
昼食	たけのご飯 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 みそ汁(白菜・わかめ) 牛皿 にらエビ玉 酢の物	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鮭の粒マスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツヨーグルト	二色丼 みそ汁(豆腐・もやし) 春色サラダ ストロベリーゼリー	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 カリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 松風焼き 野菜の天ぷら 桜色プリン	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 豆腐と海老の中華煮 春巻き バナナ
昼間食	チーズバウム	チョコレート	お饅頭	ワッフル	おしるこ風	やわらかおはぎ	ケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 豚肉と野菜の塩炒め 竹輪ときゅうりの和えもの かぶの浅漬け	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) たらの柚子あんかけ ごぼうの煮物 海藻サラダ	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 里芋といかの煮物 ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 すまし汁(青梗菜) 牛肉の焼き肉風炒め ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ビーフン炒め 小松菜の磯和え	ご飯 みそ汁(冬瓜) ロールキャベツ かぼちゃの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け
	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 とろろ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) おろし納豆 なすの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 根菜の煮物 白菜のわさびマヨあえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(青梗菜) スクランブルエッグ 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 豆腐しゅうまいのあんかけ ほうれん草の塩昆布あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(もやし) ニューソーセージの和風あんかけ れんこんの明太和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) キャベツの煮びたし 納豆 ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚キムチ炒め 大根とあさりの煮物 キウイ	ご飯 みそ汁(えのき・豆苗) カレイのから揚げ ごぼうサラダ 黄桃缶	ご飯 ポタージュ(マッシュ、玉ねぎ) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パイナップル	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚フライ じゃが芋の金平 オレンジ	ご飯 ビーフシチュー ホタテ風味サラダ ハムとアスパラのソテー りんご缶	ご飯 茄子とトマトのミートソースパスタ スープ(アスパラ・玉葱) きのこピーマンの炒め物 マセドアンサラダ	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) タラのネギだれ蒸し ごぼうのそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え
昼間食	牛乳ケーキ	やわらかおかき(のり塩)	ココアプリン	黒糖ケーキ	人形焼	あんドーナツ	エクレア
夕食	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 コールスローサラダ	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 きのこ油揚げのさっと煮 ナムル	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬焼き ピーマンのペーコンソテー 菜の花ともやしの酢味噌あえ	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 かぶの梅和え	ご飯 すまし汁(水菜) カレイの味噌煮 さつま芋と豚肉の炒め物 もやしのカレー風味	ご飯 すまし汁(春菊) 鶏肉の生姜バター焼き 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) タンドリーチキン ひじきの煮物 さつま芋サラダ
	29 (火)	30 (水)	31 (木)				
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ) 車麩の卵とじ もやしの中華和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(なす) かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のボン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 野菜炒め とろろ ジョア(ストロベリー)				
昼食	ご飯 みそ汁(大根・大根葉) 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	菜飯 みそ汁(なめこ・豆苗) 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 マンゴー	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉と茄子の中華南蛮 もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶				
昼間食	ピーチゼリー	バナナブッセ	ぼたぼた焼き				
夕食	ご飯 すまし汁(おくら) 豚肉の味噌漬焼き じゃが芋のバジルマヨ炒め 青菜のお浸し	ご飯 みそ汁(小松菜) かに玉 春雨の中華煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭のラビゴットソース マカロニときのこのバター醤油炒め 菜の花の辛子あえ				

【特別養護老人ホームカメラア・ショートステイカメラア】

\*都合により献立を変更することがあります。