

献立一覧表

2022年 5月 [常食]

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根のナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋のそぼろ煮 アスパラの胡桃あえ ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(さつま芋) いわしのかつお風味煮 ほうれん草のゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 肉団子の煮物 カリフラワーの和えもの ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(春菊) さつま揚げの煮物 いんげんの磯和え ヨーグルト
昼食	小豆ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) さわらの梅肉焼き なすとピーマンの味噌炒め 黄桃缶	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉の南蛮漬け もやしとメンマのソテー みかん缶	ご飯 すまし汁(なめこ・萩) 白身魚のおろしポン酢かけ 枝豆とささみ入り卵の花 キウイ	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のもろみ焼き 南瓜の煮物 パイン缶	チキンライス スープ(椎茸、水菜) ベーコンポテト フレンチサラダ ラムネゼリー	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉の酒蒸し 春雨のソテー フルーツカクテル缶	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 金平ごぼう バナナ
昼間食	黒ごまプリン	饅頭	チョコワッフル	やわらかおかし	かしわ餅風練りきり	ミニたい焼き(つぶあん)	かっぱえびせん
夕食	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉生姜焼き カブと油揚げ煮 白菜とちくわの和え物	ご飯 みそ汁(あさり) 鮭の塩焼き ビーフン炒め 菜の花のわさび和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 春菊の煮浸し 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ 切昆布と大豆のうま煮 茄子とイカのごま酢和え	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あかけ チンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの味噌煮 筍のバター醤油炒め 水菜と白菜のおかか和え	ご飯 わかめスープ 豚肉となすの生姜炒め えび団子のあんかけ 小松菜のわさび和え
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) ウィンナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) やわらか大豆ボールの煮物 カリフラワーの梅和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉葱) 野菜炒め 春菊のピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) 海老しんじょうの煮物 オクラのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヨーグルト
昼食	ご飯 コンソメスープ(絹・ピーマン) 鶏肉のクリーム煮 いんげんのたらこマヨネーズ和え マカロニソテー	ご飯 トマトポタージュ ミートローフ ハムとアスパラのソテー オレンジ	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ 里芋とさつま揚げの煮物 りんご缶	ご飯 中華スープ(春雨・ニラ) 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ぶどうゼリー	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) 鮭の塩焼き 金平ごぼう 洋ナシ缶	キーマカレー スープ(玉ねぎ・コーン) もやしの柚子胡椒サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ
昼間食	たまごボーロ	いちごのケーキ	やわらかおかし	プチケーキ	人形焼き	ロールケーキ(メロン)	エクレア
夕食	ご飯 みそ汁(玉葱) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ	ご飯 スープ(冬瓜) ぎせい豆腐 里芋の胡麻煮 春菊のなめ茸あえ	ご飯 みそ汁(なす) 赤魚の煮つけ 小松菜と鶏肉のオイスター炒め かぶの酒粕マヨネーズあえ	ご飯 すまし汁(麩) 千草焼き 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の煮浸し マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(花ふ) さわらの沢煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 チンゲン菜の辛子和え
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) はんぺんと野菜の煮物 いんげんの胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋とちくわの煮物 ごぼうのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー 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(豆腐) 厚揚げの煮物 錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ とろろ ヨーグルト
昼食	ご飯 すまし汁(庄内麩・ねぎ) 豚ニラ炒め 春雨サラダ バナナ	ご飯 スープ(キャベツ・アスパラ) 麻婆豆腐 水餃子 マンゴープリン	ご飯 みそ汁(しめじ・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげんと油揚げの煮物 里芋のたらこ和え	天ぷらそば きのこと鶏肉の和風仕立て 浅利と小松菜の和え物 オレンジゼリー	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のハーブ焼き 豚肉とゴーヤの炒めもの フルチェ(いちご)	ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚風 さつま芋の中華きんぴら キウイ	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ パイン缶
昼間食	えびせんべい	梅ゼリー	フレンチクルーラー	今川焼(カスタード)	カステラ	杏仁豆腐	水ようかん
夕食	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈のきのこあんかけ ウィンナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え	ご飯 みそ汁(菜の花) カレイのパン粉焼き パプリカとハムソテー ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(かまぼこ) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 豚肉のねぎ塩ソテー カリフラワーのマヨネーズ焼き 中華サラダ	ご飯 みそ汁(人参) 鶏の治部煮 茄子とえびのマヨ炒め いんげんの柚子胡椒和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) さばの塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ マリネサラダ ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(白菜) 冬瓜とつみれの煮物 なめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) ツナと野菜炒め 切干大根のマヨ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 かぶのゆず胡椒あえ ヨーグルト
昼食	ご飯 中華スープ(大根・ニラ) タラのチリソース煮 かに焼売と水餃子 白桃缶	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) かれいのキムチマヨ焼き ごぼうと貝柱のサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ れんこんの金平 マンゴー	清汁(卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつま芋のいとこ煮 バナナ	ご飯 中華スープ(なると・水菜) 牛肉となすの炒め物 えび水餃子 デザートムース(ピーチ)	ご飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) あじの蒲焼風 揚げ茄子のそぼろあん オレンジ	具だくさん汁 豆腐と海老の中華煮 マカロニサラダ フルーツカクテル缶
昼間食	レモンバウム	いちごババロア	黒糖まんじゅう	うぐいす饅頭	紅茶ケーキ	メロンゼリー	宝船おやき
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 油淋鶏 ツナと根菜の煮物 春菊のお浸し	ご飯 すまし汁(なめこ) えびチャンプル 切干大根煮 胡瓜の梅こぶ和え	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え	ご飯 みそ汁(麩) 白身魚の西京焼き 五目煮 ちんげん菜の辛子和え	ご飯 すまし汁(あさり) さわらの塩麹焼き 若竹煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(人参) チキンピカタ 大根とあさりの塩煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ
	29 (日)	30 (月)					
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 野菜つみれの煮物 きゃべつのザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみ和え ヤクルト					
昼食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鶏の塩こうじ揚げ 切干大根の煮物 パイン缶	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草のおろし煮 白桃缶					
昼間食	キャラメルプリン	栗ようかんロール					
夕食	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉のさっぱり炒め 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(白菜) 鶏肉のトマトソースかけ ピーマンのソテー アスパラのおかか和え					

【特別介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。