

献立一覧表

2022年 6月 [常食]

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) えびとじゃが芋の煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(わかめ) さんまのみぞれ煮 かぶのナムル ジョア(ストロベリー)	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 ヤクルト	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 ヨーグルト	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) はんぺんの煮物 小松菜のなめ茸あえ ジョア(ブレーン)
昼食	小豆ご飯 清汁(はんぺん・みつば) 鮭の塩麹焼き 鶏肉の炒り煮 マンゴー	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	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ぎせい豆腐 冬瓜の含め煮 フルーツカクテル缶	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 フレンチサラダ フルーツボンチ
昼間食	饅頭(うぐいす)	いちごブチシュー	チョコレートパバロア	パウムクーヘン	えびせんべい	饅頭	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) 豚肉のオイスター炒め 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 れんごんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 若鶏のコンソメ煮 空豆とエリンギのバターソテー 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 野菜の旨煮 大根サラダ
	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
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 ヤクルト	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 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 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋の煮物 ヨーグルト	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 ジョア(ブレーン) 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) カレイのマヨ焼き さつま芋のいとこ煮 みかん缶	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) 鱈のきのおあんかけ れんごんの炒り煮 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	プチケーキ	もみじ饅頭	ドーナツ	ミニたい焼き	かぼちゃパバロア	やわらかおかき
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(かまぼこ) 赤魚の煮付け 南瓜のえびあんかけ 酢物	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	ご飯 みそ汁(しめじ) 白身魚の黄身焼き 肉じゃが れんごんの梅肉和え
	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
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 ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(椎茸) 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(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(なめこ) さんまの煮付 ほうれん草の和え物 ヤクルト	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 ジョア(ブレーン)
昼食	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	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	天丼 すまし汁(花ふ・水菜) きゅうりとツナの酢物 オレンジ	ご飯 スープ(マッシュ・アスパラ) ビーフシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト	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	フレンチルーラー	チーズパウム	ソフトサラダ	おしるこ風	ワッフル	パウムクーヘン	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(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 すまし汁(おくら) 家常豆腐 里芋といかの煮物 キャベツとザーサイの和え物	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 すまし汁(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 (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 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) おろし納豆 なすの生姜和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(えのき) 根菜の煮物 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) スクランブルエッグ 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヨーグルト	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 れんごんの明太和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) キャベツの煮びたし 納豆 ジョア(ブレーン)
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 ビビンバ丼 スープ(玉葱・なると) しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) ブリのマスタードマヨ焼き 筍のソテー きゅうりと桜エビの和えもの	肉うどん きのことピーマンのソテー 和風サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) タンドリーチキン ひじきの煮物 さつま芋サラダ
昼間食	今川焼	やわらかおかき(のり塩)	ココアプリン	黒糖ケーキ	お饅頭	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 みそ汁(豆腐) 豚肉の柚子胡椒炒め 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	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) 豚肉と野菜の豆乳煮 なすのピリ辛炒め かぶの梅和え	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 きのこと油揚げのさっと煮 ナムル	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の生姜バター焼き ぜんまいと油揚げの含め煮 ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) タラのネギだれ蒸し れんごんのそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え
	29 (水)	30 (木)					
朝食	ご飯 みそ汁(キャベツ) えびとビーフンソテー 白菜のゆずあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のボン酢あえ ジョア(ストロベリー)					
昼食	ご飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 鯖の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 白桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 夏野菜の夏越し炒め 長芋とオクラのかつお生姜和え あじさいゼリー					
昼間食	青りんごゼリー	メイプルカステラ					
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) かに玉 春雨の中華煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭の塩焼き マカロニときのこのバター醤油 小松菜のわさびあえ					

【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。