

献立一覧表

2022年 7月 [常食]

	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) 肉団子の煮物 白菜とツナの和風和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 野菜炒め 小松菜の辛あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) 鶏五目豆 春菊のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) ほうれん草とさつま揚げの煮物 納豆 ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(えのき) 冬瓜とひき肉の煮物 アスパラのしそ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 白菜のおかか和え ジョア(ストロベリー)	
昼食	小豆ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 揚げだし豆腐 豚肉ともやしのソテー マンゴー	ご飯 スープ(アスパラ・コーン) 鮭のタルタル焼き マカロニソテー キャベツの和え物	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 和風ハンバーグ 揚げなす りんご缶	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬焼き ひじきの煮物 オレンジ	ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉の山椒炒め たけのこの煮物 白桃缶	ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	七夕そうめん 野菜のかきあげ オクラとイカの酢の物 七夕ゼリー	
昼間食	バナナババロア	フレンチクルーラー	やわらかおかき	水ようかん	黒糖カステラ	ミニブッセ	メロンバウム	
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏の照り焼き イカと里芋煮 アスパラのピーナツ和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 牛肉と春雨の炒め物 南瓜のいとこ煮 れんごんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のかば焼き かぶの吉野煮 チンゲン菜のお浸し	ご飯 みそ汁(油揚げ) 鶏肉の青のりパン粉焼き さつま芋サラダ 竹輪の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) サバのみぞれ煮 いんげんとコンビーフのソテー 酢の物	ご飯 みそ汁(麩) 千草焼き しめじと削り物の炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のチリソース エリンギと海老の炒め物 きょうごのたまご和え	
	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) えび入りスクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ビーフソテー 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 豚肉のねぎ塩ソテー 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 切干大根の煮物 春菊のゆずこしょう風味 ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(かぶ) イカと野菜の炒め物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ジョア(ストロベリー)	
昼食	ロールパン ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン) ポークチャップ 卵サラダ フルーチェ(いちご)	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) アジの南蛮漬け じゃが芋のべーコン炒め みかん缶	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) とんかつ マカロニサラダ キウイ	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) ブリの甘酢あんかけ ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル	夏野菜カレー スープ(玉ねぎ・コーン) 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁(春菊・かまぼこ) さわらの利休焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(きょうご・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ そら豆のチーズ焼き 洋梨缶	
昼間食	やわらかおかき(のり塩)	抹茶プリン	プチケーキ	黒糖饅頭	シュークリーム	アイス	レモンパウンドケーキ	
夕食	ご飯 すまし汁(麩) たらの梅肉焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉の酒粕煮 五目金平 ふきのごま和え	ご飯 すまし汁(なめこ) サワラのみそマヨ焼き れんごんのソテー 白菜のごま茶あえ	ご飯 スープ(小松菜) 鶏肉のクリーム煮 さつまいものレモン煮 もやしの中華和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚揚げと卵の甘辛炒め ごぼうの味噌煮 春雨の酢の物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め ひじきの煮物 菜の花辛子和え	ご飯 すまし汁(しめじ) ほきの味噌煮 棒々鶏 れんごんの塩金平	
	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁(麩) 冬瓜の煮物 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(玉葱) はんぺんの卵とじ 菜の花のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) いわしの梅しそ煮 いんげんのくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) えび団子の煮物 白菜のなめ茸和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 里芋といかの煮物 おくらのゴマ和え ジョア(ストロベリー)	
昼食	ご飯 みそ汁(白菜・人参) たらの柚子おろしソース 菜の花とあさりのソテー バナナ	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) 八宝菜 酢の物 パイナップル	ご飯 すまし汁(麩・みつば) カレーの野菜あんかけ 小松菜の炒めナムル ピーチゼリー	ご飯 すまし汁(オクラ・大根) 鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草のごま味噌和え 黄桃缶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・コーン) チンジャオロース 冬瓜とカニの中華風あんかけ 杏仁豆腐	わかめご飯 みそ汁(麩・ねぎ) さわらのさらさ蒸し 肉じゃが 筍の木の芽和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ パイナップル	
昼間食	かっぱえびせん	チョコケーキ	饅頭	びわケーキ	ミニたいやき	ドーナツ	マスカットゼリー	
夕食	ご飯 すまし汁(えのき) 豚肉のプルコギ風 南瓜の煮物 しめじの明太子あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 赤魚の粕漬焼き ウィンナーと小松菜のソテー フキのピリ辛漬け	ご飯 すまし汁(水菜) タンドリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(しめじ) 揚げ豆腐そぼろあん 菜の花の錦糸和え ひじきの煮物	ご飯 みそ汁(オクラ) あじの幽庵焼き さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉のみそ焼き 空豆としめじのべーコンソテー風 カブのごま茶あえ	ご飯 みそ汁(青梗菜) 海老チリたまご ビーフソテー れんごんの梅肉和え	
	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	
朝食	ご飯 みそ汁(もやし) じゃが芋のそぼろ煮 アスパラの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) がんもの煮物 白菜のゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 里芋のごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 白菜とさつま揚げの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル 梅和え ジョア(ブレン)	ご飯 みそ汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) 筑前煮 白菜のゆず和え ジョア(ストロベリー)	
昼食	うなぎ丼 みそ汁(大根・油揚げ) きゅうりとわかめの酢の物 やわらか胡麻豆腐の煮物 抹茶ゼリー	ご飯 みそ汁(はんぺん・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め たけのこの和風バターソテー キウイ	冷やし中華 水餃子 大根と帆立のサラダ マンゴープリン	ご飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) デミグラスハンバーグ ツナサラダ 洋梨缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 りんご缶	ご飯 すまし汁(冬瓜・大根菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 夏みかん缶	ご飯 すまし汁(人参・ネギ) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め レンコンと蒸し鶏のめんたい和え	
昼間食	カステラ	お饅頭	サラダせんべい	パイナップルゼリー	ワッフル	ココアプリン	黒ごま饅頭	
夕食	ご飯 すまし汁(なめこ) 鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ	ご飯 みそ汁(人参) ブリ大根 さつま芋と切り昆布煮 もやしのポン酢和え	ご飯 すまし汁(花ふ) 鶏肉のしそチーズ焼き いんげんとあさりの煮物 南瓜のおろし生姜だれ	ご飯 すまし汁(なめこ) タラのネギだれ蒸し 切干大根の煮物 キャベツのピーナツ和え	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏肉の南蛮漬け 菜の花とあさりのソテー いんげんの辛子和え	ご飯 かきたま汁(ネギ) カレーの煮つけ ビーフ炒め 大根ときゅうりの和え物	ご飯 スープ(もやし) 豚肉のスタミナ炒め かぶの味噌煮 小松菜のわさびあえ	
	29 (金)	30 (土)	31 (日)					
朝食	ご飯 みそ汁(油揚げ) 枝豆と豆腐の煮物 キャベツの塩ごまあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) ぜんまい五目煮 水菜としらすの味のり和え ヤクルト					
昼食	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) チキンピカタ ブロッコリーとカニカマのサラダ マンゴー	三色丼 みそ汁(もやし・わかめ) 春菊のお浸し オレンジゼリー	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉のピリ辛焼き もやしとメンマのソテー 黄桃缶					
昼間食	今川焼(カスタード)	やわらかおかき	バウムクーヘン					
夕食	ご飯 みそ汁(人参) あじの塩焼き さつま芋と油揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) たらのポテト焼き 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭とキャベツの重ね蒸し じゃが芋ソテー 菜の花の辛子マヨあえ					

【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。