

献立一覧表

2022年10月【常食】

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) エビ入り野菜炒め 白菜のナムル ヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根) 野菜の卵とじ もやしの中華和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(わかめ) ツナと野菜の炒め物 胡瓜のポン酢和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 大根の煮物 ほうれん草のゆずこしょう風味 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(さつまい) にしん煮付け 白菜の小エビ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 春菊のくるみ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(オクラ) がんもの煮物 とろろ ヤクルト
昼食	小豆ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 赤魚の生妻焼き 小松菜の煮びたし 白桃缶	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 和風ハンバーグ さつま芋サラダ みかん缶	ご飯 すまし汁(鮎・みつば) すき焼き煮 かぶの甘酢漬 りんご	ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉とキャベツのオイスター炒め たけこの煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 けんちんうどん 水餃子 南瓜ときのこのマリネ 水ようかん	ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ	ロールパン コンスープ(コーン) シーフードのトマト煮 ブロッコリーサラダ 黄桃缶
昼間食	黒ごまプリン	やわらかおかし	抹茶カステラ	饅頭	栗どら焼き	えびせんべい	抹茶ゼリー
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(とろろ昆布) たらの梅肉焼き 五目金平 チンゲン菜のお浸し	ご飯 みそ汁(油揚げ) 千草焼き ビーファンソテー 竹輪の和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの塩麹焼き いんげんのソテー もやしときゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁(蒲鉾) 鶏肉のチリソース炒め ひじきの煮物 きゅうりとごま和え	ご飯 みそ汁(鮎) 豚ニラ炒め 初アツとしめじの煮物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) カレイのかば焼き 青梗菜と油揚げの煮びたし ポテトサラダ
8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 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(さつまいも) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) 豚肉の白菜煮 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ビーファンソテー 胡瓜のポン酢和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(なす) 切干大根の煮物 春菊の胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(豆腐) えびと野菜ソテー ほうれん草のお浸し ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) オムレツ(きのこあんかけ) アスパラのしそ和え ヤクルト 沢庵
昼食	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 鮭の南蛮漬 じゃがいものペコ炒め みかん缶	ご飯 ポタージュ(コーン・玉ねぎ) チキンステーキ もやしとハムの炒め物 フルーツカクテル	さつま芋ご飯 みそ汁(きゅうり・油揚げ) 赤魚の粕漬焼き 大根のそぼろ煮 洋梨缶	ご飯 オニオンコンソープ(白菜・葉) とんかつ マカロニサラダ キウイ	ご飯 すまし汁(納豆・かまぼこ) ブリのパン粉焼き ひじきの煮物 マンゴー	ご飯 コンソメスープ(しめじ・人参) ロールキャベツトマト煮込み ツナサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) あじの塩焼き 菜の花とあさりのソテー バナナ
昼間食	あんドーナツ	栗カステラ饅頭	プチケーキ	シュークリーム	ワッフル	キャラメルプリン	饅頭
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と大豆の炒り煮 三色ビーマンのソテー ぶきのごま和え	ご飯 みそ汁(鮎) たらの薬味蒸し れんこんの野菜炒め 菜の花の辛子マヨ和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き 人参の塩きんぴら ナスのおろし和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) サワラのみそマヨ焼き れんこんのソテー 白菜のごぶ茶和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め さつま芋のレモン煮 菜の花わさび和え	ご飯 すまし汁(オクラ) 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 すまし汁(とろろ昆布) 鶏つくねの照り焼き 南瓜の煮物 しめじの明太子和え
15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	
朝食	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(油揚げ) 里芋の煮物 キャベツの塩ごぶ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 炒り豆腐 白菜のなめ茸和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏ごぼうと小松菜の生妻煮 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) さんまの煮付け ほうれん草のわさび和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(はんぺん) ペーコン入りスクランブル アスパラの生妻和え ヤクルト
昼食	ご飯 かき玉汁(ねぎ・卵) 豚肉の生妻炒め もやしとかにかまの酢の物 洋梨缶	ご飯 すまし汁(鮎・みつば) カレイの野菜あんかけ 小松菜の炒めナムル みかん缶	ご飯 中華スープ(絹さや・コーン) 中華煮 春雨サラダ 杏仁寒天	ご飯 すまし汁(鮎・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め コロッケ キウイ	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのさらき蒸し 肉じゃが 菊のくるみ和え	ご飯 スープ(卵・椎茸) 焼きそば はるまき マンゴー	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き たけこの和風バターソテー ピーチゼリー
昼間食	バウムクーヘン	いちごミルクサンド	かすてら	黒糖ケーキ	ドーナツ	ミニたい焼き	7/11おかし
夕食	ご飯 みそ汁(なめこ) たらのポテト焼き ウィナーと小松菜のソテー れんこんのゆかり和え	ご飯 すまし汁(水菜) タンダーリーチキン ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 スープ(小松菜) あじの塩焼き いんげんときりの煮物 人参ときりのごぶ茶和え	ご飯 みそ汁(青梗菜) タラのネギだれ蒸し さつま芋の煮物 れんこんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(えのき) 鶏肉のみそ焼き きのこのペペロンチーノ風 もやしのポン酢和え	ご飯 スープ(小松菜) カレイの煮つけ ひじきの煮物 いんげんのごま和え	ご飯 すまし汁(白菜) 回鍋肉 ぜんまい五目煮 菜の花の錦糸和え
22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	
朝食	ご飯 みそ汁(キヌサヤ) がんもの煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 肉詰めいなり煮物 里芋のごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 厚揚げと野菜の炒め物 なすの生妻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) ビーファンソテー もやしと人参の梅和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(鮎) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 いんげんのピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(キャベツ) 白菜とさつま揚げの煮物 もやしとイカのごま和え ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 白桃缶	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) 野菜と海老の炒め物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) ブリのマスタードマヨ焼き もやしのソテー パイナップル	ご飯 すまし汁(鮎・みつば) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 みかん缶	ご飯 スープ(かぶ・絹さや) ミートローフ マカロニサラダ キウイ	ご飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) さばの胡麻醤油焼き うの花炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(鮎・ねぎ) 豚肉のブルコギ風 大根サラダ れんこんの明太子和え
昼間食	いちごプリン	黒ごま饅頭	珈琲タイム	ココアプリン	サラダせんべい	紅茶ケーキ	黒糖饅頭
夕食	ご飯 すまし汁(春菊) 白身魚のおろしかけ さつまいもと油揚げの炒めもの キャベツのピーナツ和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ほきの味噌煮 南瓜のチーズ焼き もやしの中華和え	ご飯 すまし汁(花ふ) 彩り野菜と鶏肉のあんかけ かぶの味噌煮 南瓜と枝豆の中華和え	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 菜の花のソテー いんげんの辛子和え	ご飯 みそ汁(春菊) 赤魚の粕漬焼き ひじきの煮物 きゅうりとちくわの和え物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の南蛮漬 切り干し大根の煮物 カリフラワーのゆず和え	ご飯 みそ汁(小松菜) 千草焼き ビーマンのソテー さきみサラダ
29 (土)	30 (日)	31 (月)					
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 筑前煮 とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉のねぎ塩ソテー ほうれん草の塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) スクランブルエッグ もやしのナムル ヤクルト				
昼食	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ブリの照り焼き 野菜炒め 春菊のお浸し	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ 揚げなす ぶどうゼリー	<ハロウィンメニュー> ロールパン パンキンシュチュウ フレンチサラダ シナモンりんごコンポート				
昼間食	やわらかおかし	エクレア	かぼちゃパエリア				
夕食	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 すまし汁(なめこ) ホキのサルサソース ビーファン炒め 白菜の和え物	ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物 かぶの漬物				

【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。