

献立一覧表

2022年 9月 [常食]

	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(なす) じゃが芋のそぼろ煮 ちんげん菜のお浸し ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(南瓜) さんまの煮付け いんげんの塩昆布和え ヤクルト しば漬け	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 (油揚げ) 豆腐しゅうまいのあんかけ 春菊の錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 鶏肉ときのこの和風煮 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 竹輪とじゃが芋の煮物 胡瓜のボン酢あえ ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(大根) ビーファン炒め 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・みつば) カレイのおろし煮 高野豆腐の煮物 マンゴー	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 若鶏のトマト煮 スパゲティソテー 夏みかん缶	秋野菜のポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) 温野菜サラダ 白桃缶	ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばのコチュジャン煮 春雨のソテー りんご缶	ロールパン コンソメスープ(人参・絹) ラタトゥーユ マカロニサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉の柳川風 キャベツの中華炒め キウイ	ご飯 すまし汁(はんぺん・葉) かわいいのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め マスカットゼリー
昼間食	キャラメルプリン	パウムクーヘン	チョコバナナケーキ	かぼちゃパロア	カステラ	お饅頭	やわらかおかし
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 豚肉のオイスター炒め かっぱの粒マスタート あえ 大根と竹輪の梅肉和え	ご飯 すまし汁(しめじ) たらの明太マヨネーズ焼き 三色ピーマンともやしのソテー 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(麩) かわいいのごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え	ご飯 みそ汁(さつま芋) ピーマンの肉詰め しめじとかがり洋風浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(あさり) 白身魚のスパイス焼き 南瓜のソテー 大根サラダ	ご飯 すまし汁(とろろ) 赤魚のみぞれ煮 れんこんとさつま揚げの煮浸し 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 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ
	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)
朝食	ご飯 みそ汁 (しめじ) がんもの煮物 いんげんの塩こぶ和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(里芋) 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(もやし) いわしつみれの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(えのき) 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) 青菜の煮びたし 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 (なめこ) ハムと野菜ソテー いんげんのおかし和え ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) えび団子の煮物 キャベツのくるみ和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 フルーツカクテル缶	栗ごはん 清汁(はんぺん・水菜) 鱧のきこあんかけ ごぼうの炒り煮 りんご缶	ご飯 スープ(玉ねぎ・わかめ) ハンバーグ 南瓜サラダ 杏仁寒天	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 黄桃缶	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) フライドチキン 空豆のサラダ キウイ	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 洋なし缶	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にら玉 酢の物
昼間食	あんドーナツ	きなこムース	人形焼き	蒸しケーキ	りんごパイ	ゼリー	チーズパウム
夕食	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマンとじゃこのソテー れんこんの梅肉和え	ご飯 すまし汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き 空豆とツノのべっぴん炒め マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(オクラ) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物	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 れんこんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ) 赤魚の煮付け ごぼうの味噌炒め 海草サラダ
	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 春雨の酢の物 ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(人参) 炒り豆腐 かぶの梅和え ヤクルト
昼食	野菜たっぷりタンメン 里芋といかの煮物 白菜のお浸し 白桃缶	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまの塩焼き ごぼうのそぼろ煮 オレンジ	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) 鶏肉のお好み揚げ 南瓜のチーズ焼き パイン缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 洋なし缶	<敬老の日献立> 松茸入りご飯 すまし汁(麩・みつば) 天ぷら盛り合わせ 煮しめ 酢味噌和え 赤魚の西京焼き 花菊のねりきり、柿	ご飯 すまし汁(大根・水菜) 厚揚げと海老の中華煮 シュウマイ バナナ	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) チキンソテー ごぼうサラダ りんご缶
昼間食	お饅頭	やわらかおかし	チョコパウンドケーキ	カステラドーナツ	ロールケーキ(栗)	今川焼	抹茶あずきサンド
夕食	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(なめこ) 家常豆腐 れんこんの和風バターソテー ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 すまし汁(青梗菜) カレイの味噌煮 さつま芋と豚肉の炒め物 酢の物	ご飯 すまし汁(おくら) 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(冬瓜) 豚肉ともやしの味噌炒め煮 ひじきの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 蒸し魚のタルタルソース焼き 青菜の煮浸し コールスローサラダ	ご飯 すまし汁(花麩) 豚肉の焼き肉風炒め なすの煮浸し ナムル
	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) ちくわと大根の煮物 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) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 (南瓜) いわしの梅煮 菜の花のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁(わかめ) 車麩の卵とじ ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(なめこ) 枝豆腐の煮物 とろろ ジョア (ブレン)	ご飯 みそ汁(なす) ビーファンソテー 青梗菜の葱だれ和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(えのき・ねぎ) とんかつ ひじきの煮物 デザートムース(ピーチ)	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き がんもの煮物 マンゴー	ロールパン 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 みそ汁(油揚げ・大根菜) ブ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	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し ほうれん草の辛子和え 切干大根とぜんまい煮	ご飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 鯖の甘辛ごま照り焼き れんこんの金平 いちごゼリー	ご飯 みそ汁(アスパラ・コーン) 栗入りポテトサラダ プリン
昼間食	エクレア	マロンパロア	巨峰カステラ	さやえんどうスナック	プチケーキ	羊羹巻き	黒糖ケーキ
夕食	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬焼き ブロッコリーのオイスター炒め れんこんの明太和え	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 菜の花とイカの酢味噌あえ	ご飯 みそ汁(小松菜) たらの柚子あんかけ 春巻き かぶとツナの和え物	ご飯 中華スープ(キャベツ) 麻婆豆腐 春雨の中華煮 もやしのカレー風味	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) ほきのアーモンドパン粉焼き かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き マカロニときのこのバター醤油炒め 青菜のお浸し	ご飯 中華スープ(椎茸) かに玉 冬瓜の煮物 いんげんのくるみあえ
	29 (木)	30 (金)					
朝食	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根の塩麹ナムル ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが カリフラワーのゆず和え ヤクルト					
昼食	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏肉と茄子の南蛮漬け もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶	ご飯 スープ(マッシュルーム・コーン) 鮭とほうれん草のクリーム煮 マカロニソテー キャベツの和え物					
昼間食	ぼたぼた焼き	鈴カステラ					
夕食	ご飯 みそ汁(麩) あじのねぎ味噌焼き 里芋の煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 豚肉と春雨の炒め物 南瓜の煮物 れんこんの梅肉和え					

【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。