

献立一覧表

2023年1月【常食】

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和風ドレッシング和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとハムの炒め物 スパゲティ-サラダ ジョア	ご飯 みそ汁 ぜんまいと油揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め カリフラワーのゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 白菜のごま和え ジョア	ご飯 みそ汁 なすとピーマンの甘辛炒め 納豆の青菜和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 オクラのお浸し ヤクルト
昼食	【元日おせち献立】 赤飯、関東雑煮風汁 ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ みかん	ちらし寿司 みそ汁 煮しめ いんげんのごま和え パン缶	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ 大根サラダ リンゴ缶	ご飯 みそ汁 豆乳スープ メンチカツ 菜の花の煮浸し 白桃缶	ご飯 みそ汁 コンソメスープ 魚肉のオーロラソースかけ じゃがいも金平 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんの金平 黄桃缶	七草粥 すまし汁 生揚げと鶏肉のオイスター ソース炒め、大根の和風サラダ ヨーグルトフルーツソース
昼間食	練り切り	水ようかん(抹茶)	プチシュー	いちごブルーチェ	りんごケーキ	ぶどうゼリー	ブッセケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 肉じゃが かぶの炒め物 キャベツとわかめのサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草とアサリの炒め物 春雨の和え物	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 鶏肉の旨煮 春菊のお浸し	ご飯 みそ汁 コンソメスープ マスのポフ チーズ焼き ほうれん草とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 コンソメスープ 鶏の治部煮 チンゲン菜とえびの炒め物 大根の群の物	ご飯 すまし汁 五目卵焼き れんこんのピリ辛炒め キャベツとさつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ	ご飯 みそ汁 蒸しカレーのごまだれ漬け キャベツの炒め物 マカロニサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝食	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ジョア	ご飯 みそ汁 ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 蒸しなすの生煮和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぼちゃと車麩の煮物 納豆 ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草とウインナーの炒め物、カリフラワーのサラダ ジョア
昼食	ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き カリフラワーのみそ炒め みかん缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の旨煮 かぶとわかめの辛子和え フルーツカクテル缶	おかめうどん 中華風煮 白菜のおかか和え 白桃缶	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 ほうれん草の炒め煮 パン缶	ご飯 コンソメスープ かれのバジルソース マカロニソテー 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め オレンジ	ご飯 みそ汁 ぶりのゆず味噌焼き いんげんのサラダ マンゴー缶
昼間食	レモンケーキ	コーヒゼリー	クリームパン	紅茶ケーキ	ヨーグルトパバロア	パンケーキ	黒ごまプリン
夕食	ご飯 中華スープ 八宝菜 大学芋 なすの香味ドレッシング	ご飯 コンソメスープ たらの明太子マヨネーズ焼き かぼちゃのソテー キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 金時豆煮 オクラの和え物	ご飯 すまし汁 蒸しほめるのボン酢かけ きつまいもの甘辛炒め もやしのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華うま煮 なすの炒り煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のバーベキューソース焼き かぶのトマト煮 小松菜のからし和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝食	ご飯 みそ汁 華麩の卵とじ なすのドレッシングかけ ジョア	ご飯 みそ汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜のゆかり風味 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 ちくわの野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ジョア	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 春菊のしそ風味和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのなめたけ和え ジョア
昼食	ご飯 すまし汁 つみれと野菜の煮物 カレー金平 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き シェルマカロニサラダ ぶどう缶	ロールパン コーンポタージュ ポークチャップ ほうれん草とかまぼこのわさび和え、パン缶	ご飯 みそ汁 めばらの野菜蒸し じゃがいもの煮物 りんご	カレーそば ぜんまいと油揚げの煮物 いんげんの生煮和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ ポークソテー かぶのトマト煮 マンゴー缶
昼間食	吹雪まんじゅう	ムース	チョコパン	紅茶ケーキ	いちごブルーチェ	スイスロール	水ようかん
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め きつまいもの煮物 白菜の甘酢漬	ご飯 コンソメスープ パサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ	ご飯 中華スープ かに玉 かぶとベーコンの炒め物 キャベツの中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 春菊の煮浸し 金時煮豆	ご飯 みそ汁 ぶりの山椒煮 もやしの和風炒め キャベツの黒ごま和え	ご飯 中華スープ 鶏とカリフラワーの中華炒め 春菊のしそ風味和え 白菜のナムル	ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 ほうれん草のゆず浸し
22	23	24	25	26	27	28	
朝食	ご飯 みそ汁 なすとエリンギの炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カリフラワーのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ごぼうサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とあさりの炒り煮 納豆のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ちくわの野菜炒め ブロッコリーのごま和え ジョア	ご飯 みそ汁 ポテトとウインナーのスープ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 筑前煮 大根の千切り炒め フルーツカクテル缶	鮭ヒラフ かき玉汁 春雨サラダ がんと煮物 パン缶	ご飯 みそ汁 肉豆腐 じゃがいもとツナの炒め物 みかん缶	ご飯 中華スープ 蒸し餃子 野菜あんかけ 中華風煮 キウイ	たらこスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのチーズ焼き フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 松風焼 かぼちゃとピーマンの炒め物 和梨缶	ご飯 豆乳スープ パサのカレームニエル 卵野菜炒め パン缶
昼間食	きなこパンケーキ	ワッフル	まんじゅう	あずきプリン	プチシュー	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 すまし汁 マスの和風ステーキ 華麩の煮物 もやしのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き風 チンゲン菜の塩炒め オクラの酢和え	ご飯 すまし汁 鶏のごまだれ焼き 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー-サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 白菜の塩炒め トマトと玉ねぎのサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉となすの煮物 もやしとニラの炒め物 いんげんのおかか和え	ご飯 コンソメスープ シラのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根のサラダ	ご飯 みそ汁 牛肉と華麩のしぐれ煮 れんこん金平 オクラの和え物
29	30	31					
朝食	ご飯 みそ汁 チンゲン菜の干しえび炒め かぼちゃサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブレンオムレツ もやしとしそ風味 ジョア	ご飯 みそ汁 大根のそぼろみそ煮 春菊とえきのお浸し ヨーグルト				
昼食	ご飯 中華スープ 家常豆腐 大根とアサリの炒め煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 あじの甘辛煮 ポテトサラダ 白桃缶	【郷土料理献立】 醤油おこわ、あつめ汁 鶏肉の塩焼焼き、のっぺ ほうれん草のくるみ和え リンゴ缶				
昼間食	ブッセケーキ	プチケーキ	黒ごまプリン				
夕食	ご飯 みそ汁 鶏の粕漬焼き 揚げボールの煮物 きゅうりとわかめの群の物	ご飯 すまし汁 ねぎ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 キャベツのサラダ	ご飯 中華スープ 蒸しさばの南蛮漬け風 シュウマイ 春雨サラダ				

【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。