

献立一覧表

2023年2月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 みそ汁 キャベツとウインナーのソテー 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 ひじきとさつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ジョア	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ ヤクルト
昼食				ゆかりご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ なすの辛子マヨネーズ和え ミカン缶	ご飯 みそ汁 さわらの蒲焼 ビーフン炒め キウイ	【節分の日献立】 大豆ご飯、粕汁 いわしの梅しそフライ かに風味あんかけ 小松菜のからし和え	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 金時煮豆 パン缶
昼間食				抹茶パンケーキ	人形焼き(柚子あん)	練りきり	あんパン
夕食				ご飯 みそ汁 つみれとレンコンの煮物 いんげんとツナの炒め物 人参のサラダ	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま芋の金平 チンゲン菜とちくわ胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のささみ和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 みそ汁 茄子の炒り煮 もやしのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼 白菜のくるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶの和風炒め 南瓜のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 キャベツとかまぼこのわさび和え ジョア	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 春菊の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 角あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 ぶりの南部焼 じゃが芋の炒め物 白桃缶	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ みかんヨーグルト	ご飯 みそ汁 かれの揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 中華スープ 中華風卵焼 きゅうりとわかめの中華和え 和梨缶	煮込みうどん 青梗菜とアサリの炒り煮 人参サラダ パン缶	ご飯 みそ汁 肉団子の酢漬け 蒸茄子のドレッシングかけ ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 コンソメスープ ハンバーグマトソース ごぼうサラダ みかん缶
昼間食	ワッフル	ショコラパンケーキ	水羊羹	パムクーヘン	バナナコッタ	ピーナッツパン	あんドーナツ
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき トマトといんげんのサラダ	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸 さつま芋とうぐいす豆の甘煮 小松菜の和風ドレッシング和え	ご飯 ポタージュ タンンドリー風子キン 根野菜スープ煮 シェルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カリフラワーソテー 揚げ茄子のお浸し	ご飯 すまし汁 赤魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢掛け	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 海老シューマイ もやしの中華サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のニンク醤油かけ 鶏とかぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とアサリの炒り煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 絹さやと玉葱の卵とじ なめ茸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすと竹輪の煮物 納豆 ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング ヨーグルト	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 ヨーグルト	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 ジョア	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め カリフラワーゆかり和え ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 黄桃缶	ロールパン トマトスープ ホタテクリームコロケ ミートボールのコンソメ煮 フルーツカクテル缶	高菜ご飯 異汗 赤魚のあらだき風 しらすとセロリの炒め物 みかんゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼 白菜のお浸し マンゴー缶	ご飯 みそ汁 たらのさらき蒸し 南瓜の煮物 パン缶	チャーシュー麺 肉団子の野菜あんかけ 大根サラダ みかん缶	ご飯 みそ汁 ミネチカツ 菜の花の蒸し 白桃缶
昼間食	黒糖ケーキ	りんごブルーチェ	ヨーグルトケーキ	バナナババロア	ミニたい焼	プチシュー	水羊羹(抹茶)
夕食	ご飯 すまし汁 おでん 揚なすのそぼろあん 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の炒め物 もやしの甘酢和え	ご飯 コンソメスープ さわらのグリル れんこんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが カブの炒め キャベツとわかめのサラダ	ご飯 すまし汁 さばのみりん焼 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 鶏肉の旨煮 春菊のお浸し	ご飯 みそ汁 鮭のポトフ なすとトマトのチーズ焼 ほうれん草とハムのサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とアサリの炒り煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの甘辛炒め 納豆の青菜和え ジョア	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 オクラお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ヨーグルト	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 ジョア	ご飯 みそ汁 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 南瓜と車麩の煮物 納豆 ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 黄桃缶	五目チャーハン 中華スープ 生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め 春雨の中華サラダ ヨーグルトフルーツソース	ご飯 すまし汁 鶏の塩焼 カリフラワーの味噌炒め みかん缶	鶏南蛮そば(温) 南瓜の煮物 かぶとわかめの辛子和え フルーツカクテル缶	ご飯 かき玉汁 白身魚の中華風照焼 中華風煮 白桃缶	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜のそぼろ煮 ほうれん草の炒め煮 パン缶
昼間食	黒糖ケーキ	ぶどうゼリー	ブッセケーキ	レモンケーキ	コーヒゼリー	クリームパン	紅茶ケーキ
夕食	ご飯 すまし汁 おでん 揚なすのそぼろあん 人参サラダ	ご飯 すまし汁 五目卵焼 小松菜とさつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ	ご飯 みそ汁 蒸かれのごまだれ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 大学芋 茄子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 南瓜のソテー キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物	ご飯 すまし汁 メバルのボン酢かけ さつま芋の甘辛炒め もやしのサラダ
	26	27	28				
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のゆかり和え ジョア	ご飯 みそ汁 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草とウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ ヨーグルト				
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のバジルソース 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 みかん缶	ご飯 すまし汁 ぶりのゆず味噌焼 いんげんのサラダ マンゴー缶				
昼間食	ヨーグルトババロア	パンケーキ	黒ゴマプリン				
夕食	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 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のバークューソース焼 カブの炒め 小松菜のからし和え				

【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。