

献立一覧表

2023年 8月 [常食]

麺、変わりご飯の日 (ユニット炊飯不要)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯 みそ汁 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 ジョア	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 大根と人参の煮付け オクラのしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 厚揚げ卵 カリフラワーのピーナッツ和え ヨーグルト
昼食			わかめご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け なすの香味炒め 和梨缶	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 フルーツカクテル缶	冷やし中華 ホイコーロー 冬瓜のホタテあんかけ りんごヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ もやしのごま和え パイン缶	ご飯 すまし汁 白身魚の沢煮 なすのケチャップ炒め 白桃缶
おやつ			抹茶パンケーキ	ストロベリーゼリー	まんじゅう	プッシュー	コーヒーロール
夕食			ご飯 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ もやしの中華和え	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 車麩の卵とじ 白菜のサラダ	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのレモン和え	ご飯 すまし汁 ぶりの香味照り焼き ビーフン炒め いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜のゆず浸し
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草と車麩の煮物 ごぼうサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 切り干し大根の炒り煮 もやしのゆかり和え ジョア	ご飯 みそ汁 ひじきと大豆の煮物 小松菜のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 金時煮豆 ヤクルト
昼食	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華ダレ 豆サラダ 和梨缶	ビビンバ丼 みそ汁 キャベツのナムル 黄桃缶	ご飯 中華スープ 海鮮のオイスター炒め ピーマンと白菜のからし和え バナナ	ご飯 みそ汁 とんかつ ちくわの煮物 パイン缶	ご飯 みそ汁 白身魚のおぼろ昆布蒸し 菜の花の炒め物 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 和梨缶	ご飯 かき玉スープ 白身魚のフライ マカロニソテー フルーツカクテル缶
おやつ	ヨーグルトケーキ	ココアゼリー	あんパン	ムース	抹茶ゼリー	和菓子	スイスロール
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 大根とあさりの炒め煮 オニオンサラダ	ご飯 豆乳スープ たらのバター醤油風味焼き マカロニのトマト煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風照り焼き つみれと野菜の煮物 かぶとわかめのサラダ	ご飯 すまし汁 めばるのピカタ カリフラワーの炒め チンゲン菜のサラダ	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢煮 シューマイ ゼンマイのナムル	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 オクラとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のピーナッツソースかけ チンゲン菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 みそ汁 じゃがいもの炒め物 ブロッコリーのごま和え ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ もやしのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすのソテー チンゲン菜の生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒り煮 えのきと白菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ハム入り野菜炒め 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 オクラのごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーソテー キャベツのゆかり和え ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃとベーコンのソテー 黄桃缶	【和歌山県献立】 かきまでご飯、すまし汁 がんと冬瓜の炊き合わせ きゅうりの梅和え みかんゼリー	ご飯 中華スープ えびと生揚げのチリソース 中華和え マンゴー缶	ガバオライス コンソメスープ なすの生姜炒め 春雨サラダ ココナッツプリン	ご飯 みそ汁 焼き鱈のねぎソース れんこんのソテー フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 小松菜のじゃこ炒め キウイ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のカレームニエル 夏野菜の炒め物 みかん缶
おやつ	水ようかん	プッセケーキ	カルピスゼリー	ショコラブチケーキ	ミニたい焼き	黒ごまプリン	ワッフル
夕食	ご飯 みそ汁 あじと豆腐の煮付け 茄子の炒め煮 スパゲティーサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ごぼうと里芋の味噌煮 春雨サラダ	すまし汁 鶏肉の梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 いんげんのごま和え	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒煮 ひじきとさつま揚げの煮物 中華冷奴	すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 里芋の含め煮 ブロッコリーのからし和え	すまし汁 白身魚のたらこマヨ焼き さつま芋の金平 酢味噌和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草とかにかまのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんの野菜煮物 アスパラのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 いんげんの煮浸し カリフラワーのドレッシングかけ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 キャベツと生揚げの炒め物 なすのドレッシングかけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 卵と野菜の炒め物 さつま芋サラダ ジョア	ご飯 みそ汁 チンゲン菜としらすの煮物 カリフラワーのサラダ ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の香味焼き 切り干し大根の煮物 洋梨缶	ロールパン ポタージュ チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー パイン缶	【健康御膳】梅ちりめんご飯 みそ汁、さばのレモン蒸し ラタトゥイユ きゅうりのドレッシングかけ オレンジゼリー	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 黄桃缶	ツナとズッキーニのスパゲティ 豆乳スープ じゃがいものコンソメ煮 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 ぶりのポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 みかん缶	ご飯 すまし汁 メンチカツ オクラとコーンのサラダ ヨーグルトフルーツソース
おやつ	紅茶ババロア	プッシュー	スイスロール	ヨーグルトババロア	パンケーキ	コーヒーゼリー	ピーナッツパン
夕食	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 なすの揚げ浸し さつま芋のごまサラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のみりん焼き いんげんの炒め物 かぶとわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と根野菜の炒め もやしの炒め物 春雨の酢の物	ご飯 みそ汁 白身魚の卵とじ アスパラとコーンの炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の五目煮 蒸し餃子 中華サラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 大根とちくわの金平 ほうれん草のピーナッツ和え
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリーの和風和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 かぼちゃのフレンチドレッシング ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんとふきの煮物 キャベツのからし和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 白菜のサラダ ジョア		
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 玉ねぎのおかかサラダ 白桃缶	ポークカレーライス 根菜のコンソメスープ 菜の花のごま和え パイン缶	中華スープ えびと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 りんご	すまし汁 生揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 和梨缶	ご飯 みそ汁 あじの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ フルーツカクテル缶		
おやつ	手作りレモンケーキ	いちごムース	バームクーヘン	ミニたい焼き	プッシュー		
夕食	ご飯 すまし汁 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草とツナのソテー 大根のレモン和え	ご飯 みそ汁 めばるの酒蒸し 切昆布と大豆の煮物 もやしのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あん 金平れんこん 煮豆	ご飯 野菜椀 なすと豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 大根の和風サラダ		

【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。