

献立一覧表

2023年10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	6	7
朝食	ご飯 みそ汁 揚げポールの煮物 いんげんのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 じゃがいものサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすの炒め煮 カリフラワーのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 ほうれん草のかにかまサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き もやしのごまドレッシング ジョア	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 納豆 ヨーグルト
昼食	ピラフ コンソメスープ 白身魚のバジルソース カリフラワーとウイナー 洋梨缶	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 鱈のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し 黄桃缶	ワンタンメン ぜんまいと竹輪の煮物 春菊の青じそ和え 白桃缶	ご飯 コンソメスープ メンチカツ カリフラワーのドレッシング和え みかん缶	ご飯 みそ汁 めばるの生姜煮 肉野菜炒め 梨	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのサラダ パイ缶
おやつ	たいやき	ワッフル	オレンジムース	あんパン	バナナババロア	手作りパンプリンケーキ	コーヒーロール
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の旨煮 切昆布の炒り煮 小松菜のからし和え	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め物 もやしのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 白身魚のみりん焼き いんげんの炒め物 かぶの梅和え	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 小松菜の中華旨煮 春雨の中華サラダ	ご飯 みそ汁 さばのバター醤油風味焼き 車麩の煮物 オクラのポン酢和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 みそ汁 なすのひき肉ソテー カリフラワーのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ツナ入りスクランブル いんげんとコーンのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し もやしのごま和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 いんげんの磯和え ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツと竹輪の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんとかぶの煮物 小松菜の土佐和え ヨーグルト
昼食	ご飯 すまし汁 生揚げの卵とじ 牛肉と野菜のみそ炒め ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ 鱈のパン粉焼き 白菜と人参のサラダ みかん缶	秋野菜チキンカレー コンソメスープ チンゲン菜とあさりの炒め物 フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース風 ビーファン炒め パイ缶	ご飯 みそ汁 鶏肉のさらさ蒸し なすとピーマンの甘辛炒め 黄桃缶	ケチャップライス パンプリンスープ ハンバーグデミグラスソース きのこソテー、お豆のサラダ ロールケーキ	ご飯 みそ汁 めばるの塩麹焼き 里芋のベーコンソテー 白桃缶
おやつ	プチケーキ	ぶどうゼリー	ブッセケーキ	ピーナッツパン	マンゴープリン	ミルクムース	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 中華スープ 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の含め煮 なめ茸おろし	ご飯 みそ汁 五目豆腐煮 ウイナーの野菜炒め トマトとわかめのポン酢和え	ご飯 みそ汁 白身魚の中華風照り焼き なすの生姜煮 キャベツの中華ドレッシング	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ	ご飯 すまし汁 白身魚のゆずみそ焼き 豚肉とチンゲン菜の炒め物 オクラお浸し	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 もやしの甘酢和え	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉となすの煮物 セロリともやしのフレンチサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 しらすと野菜の炒め物 かぶのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ なすのドレッシング ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草と車麩の煮物 豆サラダ ジョア	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 春菊のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜とあさりのサラダ ジョア
昼食	ご飯 すまし汁 ふくさ卵焼き 春雨サラダ バナナ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き れんこんと竹輪の炒め煮 黄桃缶	ご飯 みそ汁 コロッケ マカロニソテー ヨーグルトフルーツソース	ネギ塩豚丼 すまし汁 もやしとわかめの酢味噌和え 和梨缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のタルタルソース焼き カリフラワーのカレー風味煮 みかん缶	パン ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き 黄桃缶	ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 かぼちゃとハムのソテー フルーツカクテル缶
おやつ	バームクーヘン	ミニたい焼き	チョコパン	オレンジムース	かっぱえびせん	抹茶ゼリー	プチシュー
夕食	ご飯 みそ汁 ますの蒲焼き 白菜とさつま揚げの煮浸し 金時煮豆	ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ明太ソース かぼちゃとベーコンのソテー ブロッコリーのごま和え	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け 鶏肉と里芋の炒め物 白菜のお浸し	ご飯 中華スープ かに玉 シュウマイ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 生揚げと青菜のチャンプル じゃがいもの煮物 大根ときゅうりの和え物	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き かぶのみそ煮 オクラのお浸し	ご飯 中華スープ 鶏とセロリの中華炒め チンゲン菜の中華旨煮 カリフラワーの中華ドレッシング
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんのくるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 生揚げと大根の炒り煮 きゅうりとかにかまのゆず風味 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしのそぼろ炒め かぶの和風和え ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 揚げポールの煮物 オクラのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え ヨーグルト
昼食	ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース じゃがいものトマト煮 和梨缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のソースかけ さつまいもフレンチサラダ 白桃缶	ご飯 すまし汁 白身魚の田楽 ひじきの煮物 マンゴー缶	しらすと梅の海苔ご飯 けんちん汁 豚肉のほうじ茶蒸し キャベツの塩辛炒め 板わさ、フルーツポンチ	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華だれ ぜんまいのナムル みかん缶	ほうとう風みそうどん 金平ごぼう 白菜のゆかり和え 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ いか団子と野菜の炒め さつまいものレーズン煮 和梨缶
おやつ	パンケーキ	あずきプリン	ブッセケーキ	ヨーグルトババロア	吹雪まんじゅう	やわらかおかし	バームクーヘン
夕食	ご飯 パンプリンスープ たら卵とじ 鶏とれんこんのソテー もやしのお浸し	ご飯 すまし汁 えび団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウイナーのソテー ブロッコリーのポン酢風味	ご飯 みそ汁 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 なすとエリンギの炒め物 オクラの生姜和え	ご飯 中華スープ 豆腐の中華旨煮 ビーファン炒め 小松菜の中華和え	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き れんこんと切昆布の炒り煮 玉ねぎの梅かつお和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるのさらさ蒸し 里芋と大豆の煮物 ほうれん草の錦糸和え
	29	30	31				
朝食	ご飯 みそ汁 ポテトとウイナーのソテー なす浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め ほうれん草のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ スパゲティーサラダ ヨーグルト				
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚の黄金煮 小松菜のピーナッツ和え パイ缶	ご飯 かき玉汁 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	ご飯 コンソメスープ 白身魚のにんにく醤油かけ 肉団子と玉ねぎの煮物 白桃缶				
おやつ	抹茶パンケーキ	かぼちゃババロア	まんじゅう				
夕食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のソース焼き 野菜のカレー風味煮 ひじきの和風サラダ	ご飯 みそ汁 さばのごま醤油焼き さつまいもとえんどうの煮物 きのこのおろし和え	ご飯 すまし汁 里芋と鯛豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 かぶのゆずみそ和え				

【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。