

献立一覧表

2024年1月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小松菜のドレッシング和え ジョア	ご飯 みそ汁 なすとピーマンの甘辛炒め スパゲティーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め ゆかり和え ジョア	ご飯 みそ汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 ほうれん草とハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのえび炒め 白菜のごま和え ヤクルト
昼食		<b>【正月おせち】赤飯</b> 関東雑煮風汁 ぶりの塩麹焼 煮しめ おせち盛り合わせ、みかん	<b>ちらし寿司</b> すまし汁 炊き合わせ ほうれん草のごま和え 洋梨缶	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 鶏れんこん煮 パイン缶	ご飯 豆乳スープ メンチカツ いんげんのおかか煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ めばるのオーロラソースかけ もやしとベーコンのソテー フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 黄桃缶
おやつ		練り切り	ミニたい焼き	ムース	まんじゅう	抹茶水ようかん	プチシュー
夕食		ご飯 みそ汁 肉じゃが ふきとつみれの煮物 キャベツとわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 マスの黄身焼 たけのこの金平 金時煮豆	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ さつま芋と刻み昆布の煮物 白菜のおかか和え	ご飯 コンソメスープ たらのポトフ なすのチーズ焼 ブロッコリーのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 チンゲン菜とカニカマの炒め 大根の酢の物	ご飯 すまし汁 五目卵焼き 小松菜のしらす煮 カリフラワーとコーンのサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 オクラのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のドレッシング和え 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 ヤクルト	ご飯 みそ汁 チンゲン菜と油揚げの煮浸し なすの生姜酢和え ジョア	ご飯 みそ汁 里芋とさつま揚げの煮物 もやしの和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 オムレツ 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ ジョア
昼食	<b>七草粥</b> すまし汁 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 パイン缶	ご飯 すまし汁 あじの塩焼き いんげんの酢味噌和え みかん缶	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の旨煮 しらすと野菜の炒め物 フルーツカクテル缶	ご飯 かき玉汁 白身魚の中華風照り焼き 中華風煮 白桃缶	<b>ソース焼きそば</b> 中華スープ ほうれん草の炒め煮 パイン缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の揚げ煮 ポテトサラダ 黄桃缶	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 なすの炒り煮 みかん缶
おやつ	ブッセケーキ	りんごムース	手作りきなこ蒸しパン	ぶどうゼリー	やわらかおかき	クリームパン	ヨーグルトババロア
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚のごまだれ漬け 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 なすのドレッシング和え	ご飯 コンソメスープ たらの明太マヨ焼き 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 生揚げと野菜のそぼろ煮 甘辛炒め 小松菜とかにかまのお浸し	ご飯 コンソメスープ 白身魚のバジルソース スパゲティーソテー キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め チンゲン菜のサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 みそ汁 カリフラワーとウィンナーのソテー いんげんのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ なすのドレッシング和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 もやしのしそ風味和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 豚肉の生姜焼き ぜんまいと油揚げの煮物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 里芋とつみれの煮物 納豆 ヨーグルト
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のパーベキューソース焼き 里芋の含め煮 マンゴー缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズクリームソース ウィンナーの野菜炒め キウイ	ご飯 みそ汁 鶏のねぎだれかけ ほうれん草とかまぼこのサラダ みかん缶	<b>パン</b> コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 シュルマカロニサラダ 白桃缶	<b>深川飯</b> ちゃんこ鍋風 金平ごぼう 小松菜のゆず浸し 芋ようかん	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ぜんまいと油揚げの煮物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 ヨーグルトフルーツソース
おやつ	パンケーキ	吹雪まんじゅう	ムース	コーヒーゼリー	プチシュー	ドーナツ	スイスロール
夕食	ご飯 みそ汁 さばのゆずみそ焼き かぶの炒め 小松菜のナムル	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬	ご飯 すまし汁 つみれと野菜の煮物 金平ごぼう 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 キャベツのドレッシング和え	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き チンゲン菜の煮浸し うぐいす煮豆	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒煮 もやしの和風炒め さつま芋サラダ	ご飯 中華スープ 鶏とカリフラワーの中華炒め なすの中華煮 白菜のナムル
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとエリンギの炒め物 豆とツナのサラダ ジョア	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 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ごぼうサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とあさりの炒り煮 かぼちゃのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜とえのきのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め ブロッコリーのごま和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 マンゴー缶	ご飯 豚玉丼 みそ汁 小松菜のピーナッツ和え フルーツカクテル缶	ご飯 かき玉汁 さばの田楽 がんと煮物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 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 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 キーマカレー コンソメスープ 人参しりしり フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 松風焼 かぼちゃの甘煮 マンゴー缶
おやつ	青りんごゼリー	きなこパンケーキ	いちごムース	黒糖ケーキ	あずきプリン	プチケーキ	ぶどうゼリー
夕食	ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース かぶのトマト煮 スパゲティーサラダ	ご飯 すまし汁 魚の和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 もやしのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き鍋風 チンゲン菜の塩炒め オクラとかにかまのポン酢和え	ご飯 すまし汁 白身魚のごまだれ焼き 鶏肉と大根のあま	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 白菜の塩炒め きゅうりのサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 いんげんのおかか和え	ご飯 コンソメスープ めばる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
	28	29	30	31			
朝食	ご飯 みそ汁 ウィンナーのコンソメ煮 ほうれん草のドレッシング和え ジョア	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 納豆のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ キャベツのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 大根のそぼろみそ煮 春菊とえのきのお浸し ジョア			
昼食	ご飯 豆乳スープ 白身魚のカレームニエル アスパラとピーマンのソテー 黄桃缶	ご飯 中華スープ 生揚げと野菜の中華旨煮 チンゲン菜の干しえび炒め りんご	ご飯 みそ汁 あじの煮付け 小松菜とコーンの炒め物 白桃缶	<b>白湯ラーメン</b> シュウマイ ぜんまいのナムル フルーツカクテル缶			
おやつ	まんじゅう	ブッセケーキ	プチシュー	おせんべい			
夕食	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め オクラの和え物	ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き 大根とあさりの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 すまし汁 ねぎ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 牛肉と車麩のしぐれ煮 金平れんこん かぶのゆかり和え			

【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。