

献立一覧表

2024年6月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 みそ汁 はんぺんとふきの煮物 キャベツのゆかり風味 ヤクルト
昼食							鮭ピラフ すまし汁 鶏の唐揚げおろしあん カリフラワーのくるみみね パイン缶
おやつ							どらやき
夕食							ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 白菜のサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 れんこんと竹輪の炒め煮 小松菜のささみ和え ジョア	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ かぶの和風和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆とひき肉のトマト炒め もやしのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとピーナッツの鍋しぎ ブロッコリーのゆかり風味 ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 洋梨ヨーグルト	ご飯 みそ汁 揚げ魚の野菜あん 切干大根と鶏の煮物 黄桃缶	ご飯 ビーフカレーライス 玉子スープ コールスローサラダ ヨーグルトパバロアケーキ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 チンゲン菜とあさりの炒め物 バナナ	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタルソース焼き ふきと油揚げの煮物 りんご缶	ぎつねうどん 里芋の田楽 きゅうりと大根の和風サラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ パイン缶
おやつ	手作りトマトチーズ蒸しパン	ぶどうムース	黒糖まんじゅう	栗水ようかん	あんパン	やわらかおかき	プチケーキ
夕食	ご飯 野菜椀 なすと豚肉のみそ炒め さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の生姜風味	ご飯 ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 マカロニのカレーソテー トマトとそら豆のサラダ	ご飯 中華スープ えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ	ご飯 コンソメスープ 鱈のハーブグリル スキューニのガーリックソテー スパゲティサラダ	ご飯 中華スープ 青椒鶏肉絲 白菜の中華風煮 なすのドレッシングかけ	ご飯 みそ汁 さばと切昆布の煮付け アスパラの和風炒め オクラのボン酢和え	ご飯 すまし汁 いか団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ いんげんのドレッシング和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ポイルウインナー きゅうりと大豆のサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの野菜炒め もやしのごまドレ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーの中華ドレ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え ジョア	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め かぶとわかめの梅和え ヨーグルト
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜とあさりの炒め物 マンゴー缶	ご飯 トマトコンソメスープ ハニーレモンチキン アヒージョ風ソテー りんご缶	ご飯 すまし汁 めばるの照り焼き ぜんまいの煮物 洋梨ヨーグルト	パン コンソメスープ 鶏肉の和風クリームシチュー チンゲン菜のサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 すまし汁 筑前煮 小松菜とハムのサラダ パイン缶	ご飯 みそ汁 さばの南部焼き キャベツとさつま揚げの煮浸し 白桃缶	ご飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーとハムの中華炒め みかん缶
おやつ	チョコパン	吹雪まんじゅう	ワッフル	抹茶パンケーキ	あずきプリン	ドームケーキ	いちごパバロア
夕食	ご飯 中華スープ 生揚げの酢豚風 シュウマイ キャベツとツナの中華和え	ご飯 すまし汁 あじのかば焼き ごぼうと里芋のみそ煮 小松菜とかにかまの和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋のカレー風味煮 もずくとオクラの酢の物	ご飯 みそ汁 豆腐のかに風味あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え	ご飯 みそ汁 豆腐のかに風味あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え	ご飯 中華スープ かに玉 ほうれん草の炒め物 もやしとピーマンのサラダ	ご飯 コーンポタージュ 白身魚のトマトソース 大根のコンソメ煮 シェルマカロニサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ オクラのお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 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 厚焼き玉子 カリフラワーのピーナッツ和え ヨーグルト	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
昼食	ご飯 コンソメスープ ねぎ塩チキン カリフラワーのカレーソテー りんご缶	ご飯 みそ汁 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ パイン缶	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅肉ソース 菜の花のごま和え フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 りんご	ご飯 みそ汁 スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーのチーズサラダ 黄桃缶	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	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ 豆サラダ パイン缶
おやつ	水まんじゅう	ドーナツ	手作り枝豆かん	プチシュー	あんずゼリー	コーヒーロール	ヨーグルトケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 魚すり身の松風焼き ひじきの煮物 キャベツとツナのサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め かぶのかに風味あんかけ もやしの中華和え	ご飯 すまし汁 白身魚の南蛮漬け なすの香味炒め 白菜のサラダ	ご飯 中華スープ ホイコーロー カリフラワーの中華煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	ご飯 すまし汁 さばの香味焼き 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	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華だれ 野菜の塩麹炒め キャベツの和え物
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	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 もやしとベーコンのソテー 金時煮豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草と車麩の煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 白菜のピーナッツ和え 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 ごぼうサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーと蒸し鶏のごま和え ジョア
昼食	ご飯 中華スープ 海鮮のオイスター炒め 大学芋 ヨーグルトフルーツソース	釜飯風 みそ汁 なすのあんかけ マンゴー	ご飯 かき玉スープ 牛しゃぶごまみそかけ 冬瓜と竹輪の煮物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 中華風卵焼き シュウマイ パイン缶	ご飯 みそ汁 たらのマスタード焼き 鶏肉と里芋の煮物 みかん缶	ご飯 みそ汁 しらす丼 すまし汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 黄桃缶	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 南瓜とベーコンのソテー フルーツカクテル缶
おやつ	青梅ゼリー	プチケーキ	いちごムース	せんべい	きなごパンケーキ	ライチゼリー	ブッセケーキ
夕食	ご飯 豆乳スープ あじ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 みそ汁 めばるのピカタ カリフラワーの炒め チンゲン菜とかにかまのサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐の肉みそかけ かぶの炒め ゴーヤのおかかサラダ	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 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	ご飯 みそ汁 たらと豆腐の煮付け なすの甘辛炒め ほうれん草のボン酢和え
	30						
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 もやしのお浸し ヨーグルト						
昼食	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 車麩の煮物 白桃缶						
おやつ	まんじゅう						
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のみそ煮 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。