

献立一覧表

2024年7月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 みそ汁 なすの甘辛炒め チンゲン菜のごま和え 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 ほうれん草とかにかまのサラダ 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 ヨーグルト	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	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜の二色和え ヨーグルト
昼食		わかめご飯 中華スープ えびと生揚げのチリソース オクラのゆず風味和え 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 パイン缶	ご飯 すまし汁 マスのポン酢かけ 里芋の含め煮 りんご	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風煮 れんごんのソテー フルーツカクテル缶	<七夕献立> 七夕そうめん 夏野菜の天ぷら みょうが和え 練り切り	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き 切り干し大根の煮物 みかん缶
おやつ		あじさいゼリー	ショコラブチケーキ	黒ごまプリン	抹茶どら焼き	ヨーグルトババロア	やわらかおかし
夕食		ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 ひじきとさつま揚げの煮物 中華冷奴	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き さつま芋の金平 キャベツのからし和え	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎソース 小松菜のじゃこ炒め カリフラワーのマリネ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花とえのきのからし和え	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしの炒め物 さつま芋のごまサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 キャベツのおかか和え 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 かぶのゆかり和え 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	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め 納豆の青菜和え ヤクルト
昼食	ご飯 コーンポタージュ チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー 白桃缶	バター風味五穀混ぜご飯 コンソメスープ アクアパッツァ ローズマリーポテト 牛乳羹きなこソース	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのかに風味あん 黄桃缶	豆乳さっぱり冷やしうどん 大学芋 きゅうりと大根のサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き いんげんのピーナッツ和え みかん缶	ご飯 麻婆丼 中華スープ かぶの炒め パイン缶	ご飯 みそ汁 さばの韓国風焼き 根野菜の炒り煮 フルーツカクテル缶
おやつ	七夕ゼリー	スイスロール	ピーナッツパン	コーヒーゼリー	パンケーキ	マンゴーゼリー	紅茶ケーキ
夕食	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 ふきと油揚げの煮物 春雨の酢の物	ご飯 みそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラとコーンの炒め物 カリフラワーのドレッシングかけ	ご飯 みそ汁 めばるのチーズ焼き じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の五目煮 蒸し餃子 白菜の中華和え	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け 大根と竹輪の金平 煮豆	ご飯 すまし汁 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 みそ汁 オムレツ 大根のドレッシング和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 白菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんとふきの煮物 キャベツのゆかり風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 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 ジャーマンポテト ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 れんごんと竹輪の炒め煮 小松菜のささみ和え ジョア
昼食	ご飯 豆乳スープ メンチカツ かぼちゃとえんどうの煮物 白桃缶	ご飯 中華スープ えびと玉子の塩炒め チンゲン菜のクリーム煮 黄桃缶	ご飯 すまし汁 鶏の唐揚げおろしあん カリフラワーのくるみあん パイン缶	ご飯 みそ汁 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ 洋梨缶	パン 冷製コーンスープ 昔ながらのコロッケ 夏野菜ピクルス フルーツあんみつ	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き お豆のサラダ ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 肉豆腐 チンゲン菜とあさりの炒め物 マンゴー缶
おやつ	いちごムース	バームクーヘン	ミニたい焼き	ヨーグルトムース	パンケーキ	黒糖まんじゅう	枝豆蒸しパン
夕食	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 ブロッコリーの和風和え	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸し さつま芋と刻み昆布の煮物 小松菜とかにかまのサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース 冬瓜の翡翠煮 人参のフレンチサラダ	ご飯 みそ汁 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 みそ汁 さばのレモン焼き 鶏肉となすの煮物 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 みそ汁 コンソメスープ たらのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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 なすとピーマンの鍋しぎ ブロッコリーのゆかり風味 ジョア	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ いんげんの和風ドレッシング 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 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 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	夏の塩焼きそば 里芋と人参の煮物 ほうれん草とかまぼこのサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 パイン缶	<土用の丑の日> 鰻丼 すまし汁 ぜんまいの煮物 洋梨缶	ご飯 すまし汁 筑前煮 小松菜とハムのサラダ キウイ	ご飯 夏野菜チキンカレー コンソメスープ 冬瓜とあさりの炒め物 白桃缶	ご飯 みそ汁 白身魚の甘辛煮 はんぺんのチーズ焼き フルーツカクテル缶
おやつ	栗ようかん	ドームケーキ	いちごババロア	プチケーキ	ブラマンジェ	バームクーヘン	チョコパン
夕食	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 オクラのポン酢和え	ご飯 すまし汁 いか団子と野菜の炒め かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜のからし和え	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 あじの蒲焼き かぶのみそ煮 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 コンソメスープ 鶏肉の塩麴焼き 野菜のカレー風味煮 もやしとピーマンの和え物
	28	29	30	31			
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 納豆 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 ミートオムレツ オクラのお浸し ヤクルト			
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し 黄桃缶	焼肉チャーハン わかめスープ キャベツとさつま揚げの煮浸し パイン缶	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	ご飯 みそ汁 たらのチーズ焼き ひじきの煮物 りんご缶			
おやつ	あずきプリン	おせんべい	吹雪まんじゅう	マンゴープリン			
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚のバーベキューソース焼き なすのくず煮 春雨の甘酢和え	ご飯 中華スープ かに玉 ほうれん草の炒め物 カリフラワーの中華ドレ和え	ご飯 コーンポタージュ ホキのトマトソース 大根のコンソメ煮 シェルマカロニサラダ	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 キャベツとツナのサラダ			

【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。