

献立一覧表

2024年12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 車麩の卵とじ いんげんのピーナッツ和え 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 もやしと干しえびの和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー 人参とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め なすのドレッシングかけ ジョア	ご飯 みそ汁 里芋とつみれの煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え ヨーグルト
昼食	五目炊き込みご飯 みそ汁 めばるの野菜蒸し がんと煮物 パイン缶	ご飯 みそ汁 豆腐つくね照り焼き ひじきの煮物 みかん缶	ご飯 すまし汁 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草とかまぼこのサラダ 白桃缶	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 金平ごぼう オレンジ	オムライス カリフラワーのポターージュ ハムサラダ コーヒーゼリー	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	ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ キャベツのゆず香和え マンゴー缶
おやつ	やわらかおかき	吹雪まんじゅう	クリームパン	紅茶ケーキ	ドーナツ	バームクーヘン	ピーチゼリー
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼き じゃが芋の磯辺焼き 揚げなすのお浸し	ご飯 コンソメスープ タラのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 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 キャベツの中華ドレ和え	ご飯 みそ汁 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 もやしとひき肉の炒め物 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	ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ もやしのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 カリフラワーとウインナーのソテー 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	ご飯 みそ汁 ウインナーのコンソメ煮 ほうれん草の和風ドレ和え ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ご飯 かき玉汁 さばの田楽 じゃが芋の煮物 黄桃缶	ご飯 みそ汁 肉豆腐 れんこんのベーコン炒め パイン缶	ご飯 チキンカレー 中華スープ ほうれん草のしらす和え ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ ツナポテトサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 菜の花のサラダ マンゴー缶	ご飯 豆乳スープ 白身魚のカレームニエル 卵野菜炒め ヨーグルトフルーツソース
おやつ	きなこパンケーキ	いちごムース	黒糖ケーキ	抹茶ミルクゼリー	プチケーキ	プチシュー	まんじゅう
夕食	ご飯 すまし汁 タラの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き鍋風 チンゲン菜の塩炒め 豆とツナのサラダ	ご飯 すまし汁 銀ヒラスのごまだれ焼き 肉団子と大根の煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩焼き 大豆の煮物 白菜のホタテ風味サラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 オクラとかにかまのポン酢和え	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 大根サラダ	ご飯 みそ汁 牛肉と車麩のしぐれ煮 金平れんこん オクラの和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 うぐいす煮豆 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	ご飯 みそ汁 じゃが芋とツナのコンソメソテー 蒸しなすのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ひじきとさつま揚げの煮物 小松菜とあさりのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 いんげんのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 白菜とあさりの炒り煮 カリフラワーとチーズサラダ ヨーグルト
昼食	ご飯 中華スープ 生揚げと豚肉の中華旨煮 ぜんまいのナムル パイン缶	ご飯 トマトスープ チキンソテークリームソース 小松菜とコーンの炒め物 白桃缶	ご飯 すまし汁 さばの南蛮漬け 春雨の和え物 フルーツカクテル缶	ご飯 中華スープ ホイコーロー ビーフ炒め みかん缶	ご飯 みそ汁 きじ焼き丼 切昆布と大豆の煮物 りんご缶	ご飯 中華スープ 銀ヒラスの蒲焼き 豆腐のかに風味あんかけ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 ひじきサラダ マンゴー缶
おやつ	ぶどうゼリー	あんパン	マンゴープリン	抹茶パンケーキ	プチシュー	マスカットゼリー	ショコラプチケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 タラの粕漬焼き チンゲン菜の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 すまし汁 つみれとれんこんの煮物 さつま芋のレーズン煮 もやしのごまドレ和え	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き ほうれん草のソテー 人参のごま和え	ご飯 すまし汁 めばるの煮付け いんげんとツナの炒め物 かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ なすの甘辛炒め チンゲン菜と竹輪のサラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン醤油焼き かぼちゃの小豆煮 小松菜のささみ和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 みそ汁 なすの炒り煮 もやしのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜の和風ドレ和え ジョア	ご飯 みそ汁 かぶとベーコンの炒め かぼちゃのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 キャベツのレモン醤油和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆のしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 オムレツ 小松菜とハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁 ブリの南部焼き じゃが芋の炒め物 白桃缶	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりとコーンのサラダ パイン缶	ご飯 ポターージュ タンドリー風チキン ほうれん草のサラダ りんご缶	パン コンソメスープ ビーフシチュー ポテトサラダ プリン	ご飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 白菜の旨煮 バナナ	ご飯 みそ汁 さばの焼き浸し キャベツのごまドレ和え りんご缶	ご飯 中華スープ ハンバーグトマトソース ほうれん草のソテー ヨーグルトフルーツソース
おやつ	水ようかん	コーヒーロール	練り切り	クリスマスケーキ	ワッフル	ピーナッツパン	ドームケーキ
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の旨煮 カリフラワーの薄くず煮 いんげんのサラダ	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸し 鶏肉団子 カリフラワーのくるみ和え	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 オクラと蒸し鶏のゆず風味 かぶのふるふき	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃとベーコンのソテー 白菜の甘酢漬	ご飯 すまし汁 銀ヒラスの野菜あんかけ 里芋のみそ煮 ブロッコリーのポン酢かけ	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 えびシューマイ もやしの中華サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のにんにく醤油かけ ごぼうの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え
	29	30	31				
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ さつま芋のフレンチサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 絹さやと玉ねぎの卵とじ 春菊のなめ茸添え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ヤクルト				
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉の幽庵焼き えびとカリフラワーの塩炒め 黄桃缶	ご飯 トマトスープ ホタテクリームコロッケ ミートボールのコンソメ煮 フルーツカクテル缶	年越しそば じゃが芋の炒め物 オクラのポン酢和え 白桃缶				
おやつ	やわらかおかき	りんごムース	ミニたい焼き				
夕食	ご飯 すまし汁 おでん 揚げなすのそぼろあん 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 もやしのゆかり和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の野菜マヨ焼き れんこんのベーコン炒め いんげんのサラダ				

【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。