

献立一覧表

2025年1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 |
| 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 がんと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め マカロニサラダ ヤクルト | ご飯 みそ汁 ブロッコリーのえび炒め カリフラワーの香味ドレかけ ジョア |
| 昼食 | | | | 赤飯 関東雑煮風汁 ぶりの塩麹焼き おせち盛り合わせ みかん | ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ほうれん草のごま和え パイ缶 | ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き かぼちゃの含め煮 りんご缶 | ご飯 みそ汁 メンチカツ じゃが芋のコンソメソテー ヨーグルトフルーツソース |
| おやつ | | | | 練り切り | やわらかおかき | プリン | 黒糖ケーキ |
| 夕食 | | | | ご飯 みそ汁 肉じゃが かぶのあんかけ 春雨サラダ | ご飯 みそ汁 銀ヒラスの照り煮 れんこんのおかか煮 キャベツとわかめのごまサラダ | ご飯 すまし汁 肉団子の野菜あんかけ ほうれん草とあさりの炒め物 白菜のおかか和え | ご飯 豆乳スープ たらのポトフ なすのチーズ焼き ほうれん草とハムのサラダ |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 納豆 ヨーグルト | ご飯 みそ汁 なすとピーマンの甘辛煮 白菜とツナのごまドレ和え ヤクルト | ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の旨煮 オクラの磯辺和え 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 なすと蒸し鶏のごま和え 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 |
| 昼食 | ご飯 コンソメスープ めばるのオーロラソースかけ キャベツとベーコンのソテー みかん缶 | パセリライス ごぼうのポタージュ ポークジンジャー かぼちゃのサラダ カスタードプリン | 七草粥 みそ汁 鶏肉きのこソース かぶの梅じそドレ和え 黄桃缶 | ご飯 すまし汁 さばの塩焼き もやしの酢の物 マンゴー缶 | 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 みそ汁 スパニッシュオムレツ いんげんのサラダ 白桃缶 | ご飯 かき玉汁 銀ヒラスの中華風照り焼き じゃが芋の甘辛炒め パイ缶 |
| おやつ | いちごババロア | プチシュー | ドームケーキ | バームクーヘン | ぶどうゼリー | レモンケーキ | チョコパン |
| 夕食 | ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 チンゲン菜とかにかまの炒め物 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 | ご飯 みそ汁 マスのごまだれ漬け 鶏れんこん煮 マカロニサラダ | ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ かぶとわかめの辛子和え | ご飯 コンソメスープ たらの明太マヨ焼き 南瓜とベーコンのソテー 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 ほうれん草とベーコンの炒め物 ポテトサラダ |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝食 | 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 大根サラダ ジョア | ご飯 みそ汁 カリフラワーとウィンナーのソテー 人参と蒸し鶏のサラダ 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かけ 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 竹輪の野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 みそ汁 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 りんご缶 | ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 チンゲン菜のドレッシング和え マンゴープリン | ご飯 わかめスープ 豚肉のスタミナ炒め 小松菜のナムル 黄桃缶 | ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 金平ごぼう パイ缶 | ご飯 二色丼 みそ汁 ひじきの煮物 フルーツカクテル缶 | ご飯 みそ汁 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 みそ汁 めばるの野菜蒸し じゃが芋の煮物 りんご缶 |
| おやつ | 抹茶ゼリー | パンケーキ | せんべい | ミルクムース | 吹雪まんじゅう | クリームパン | 紅茶ケーキ |
| 夕食 | ご飯 コンソメスープ 白身魚のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め 小松菜とかにかまのサラダ | ご飯 みそ汁 マスの柚子こしょう焼き 里芋の含め煮 いんげんのサラダ | ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼き じゃが芋の磯辺焼き 白菜の甘酢漬 | ご飯 コンソメスープ たらのチーズクリームソース ウィンナーの野菜炒め 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 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 人参とツナのサラダ 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 ヤクルト | ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー もやしのサラダ ジョア | ご飯 みそ汁 カリフラワーとウィンナーのソテー 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 南瓜のサラダ ジョア |
| 昼食 | ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ゼンマイと油揚げの煮物 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 | 鮭とほうれん草の クリームスパゲティ コンソメスープ キャベツの柚子和え マンゴー缶 | ご飯 みそ汁 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え りんご缶 | 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 オレンジ | ご飯 中華スープ 蒸し餃子の野菜あんかけ ほうれん草のしらす和え ヨーグルトフルーツソース |
| おやつ | 水ようかん | バームクーヘン | ストロベリーゼリー | あんパン | いちごムース | 黒糖ケーキ | あずきプリン |
| 夕食 | 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 みそ汁 ポークソテーりんごソース じゃが芋のトマト煮 豆とツナのサラダ | ご飯 すまし汁 たらの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 オクラとかにかまのポン酢和え | ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き鍋風 チンゲン菜の塩炒め スパゲティサラダ | 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 ブロッコリーとコーンのサラダ | ご飯 みそ汁 松風焼 大豆の煮物 白菜のホタテ風味サラダ |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝食 | 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 ブロッコリーのおかかサラダ 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 | パン コンソメスープ 白身魚のフライ ツナポテトサラダ フルーツカクテル缶 | ご飯 みそ汁 鶏のねぎダレかけ 南瓜の甘煮 マンゴー缶 | ご飯 ビーンズカレー 豆乳スープ 卵野菜炒め 黄桃缶 | ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き きゅうりとわかめの酢の物 パイ缶 | ご飯 トマトスープ チキンソテークリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 白桃缶 | ご飯 中華スープ さばの南蛮漬 春雨の和え物 フルーツカクテル缶 | |
| おやつ | きなこパンケーキ | 青りんごゼリー | まんじゅう | 手作りきなこ蒸しパン | プチケーキ | 黒ごまプリン | |
| 夕食 | 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 大根サラダ | ご飯 みそ汁 牛肉と車麩のしくれ煮 金平れんこん オクラの和え物 | ご飯 中華スープ 生揚げと豚肉の中華旨煮 チンゲン菜の炒め物 ぜんまいのナムル | ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き 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 | |

【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。