

献立一覧表

2025年2月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 みそ汁 キャベツとウィンナーのソテー 蒸しなすのポン酢和え ヨーグルト
昼食							ゆかりご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 春菊の磯辺和え みかん缶
おやつ							ヨーグルトケーキ
夕食							ご飯 みそ汁 白身魚のレモン醤油焼き 根野菜のスープ煮 人参のごま和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	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 ベーコンと小松菜のソテー カリフラワーとチーズのサラダ ヨーグルト	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物 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
昼食	ご飯 中華スープ 回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ ヨーグルトフルーツソース	大豆と昆布の炊き込みご飯 のっぺい汁 銀ヒラスの蒲焼き 菜の花のおかか和え マスカットゼリー	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	ご飯 みそ汁 マスの南部焼き じゃが芋の炒め物 白桃缶	ご飯 麻婆丼 中華スープ きゅうりとコーンのサラダ パイ缶	ご飯 みそ汁 白身魚の揚げおろし煮 オクラと蒸し鶏のゆず風味 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の七味焼き ポテトサラダ マンゴー缶
おやつ	プチシュー	練り切り	ショコラブチケーキ	ワッフル	やわらかおかき	バニラババロア	バームクーヘン
夕食	ご飯 みそ汁 いか団子と野菜の炒め なすの生姜煮 チンゲン菜と竹輪のサラダ	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの煮付け かぼちゃのいとこ煮 小松菜のささみ和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ	ご飯 みそ汁 たら酒蒸し 肉団子と玉ねぎの煮物 カリフラワーのくるみ和え	ご飯 コンソメスープ タンドリー風チキン いんげんとツナの炒め物 ほうれん草のサラダ	ご飯 みそ汁 銀ヒラスの野菜あんかけ カリフラワーとハムの炒め物 揚げなすのお浸し
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 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	ご飯 みそ汁 白菜とあさりの炒り煮 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 春菊のなめ茸和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすと竹輪の煮物 カリフラワーの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 ジョア
昼食	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 白菜の旨煮 パイ缶	バターライス コンソメスープ ポテトグラタン ツナサラダ ピーチメルバ風	ご飯 みそ汁 さばの焼き浸し もやしのごまドレ和え みかん缶	たらこスパゲティ コンソメスープ イタリアンサラダ バナナ	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	パン ポタージュ ハンバーグ トマトソース ほうれん草とコーンのソテー りんご缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと里芋のみそ煮 パイ缶
おやつ	水ようかん	ピーナッツパン	抹茶パンケーキ	ストロベリーゼリー	りんごムース	ココアプリン	ワッフル
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉のピリ辛炒め ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのポン酢かけ	ご飯 みそ汁 白身魚のんにく醤油かけ れんこんのベーコン炒め いんげんのサラダ	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 えびシュウマイ 春雨とかにかまの中華サラダ	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 コンソメスープ 白身魚の野菜マヨ焼き 小松菜とツナの炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 かぼちゃのはちみつ煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 銀ヒラスの照り煮 かぶのあんかけ キャベツとわかめのサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのえび炒め マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 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 カリフラワーの香味ドレかけ ジョア	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炒め 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 ほうれん草の和え物 ヨーグルト
昼食	ご飯 中華スープ たら中華風照り焼き キャベツのサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶの梅じそドレ和え みかん缶	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 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 豆乳スープ メンチカツ じゃが芋のコンソメソテー フルーツカクテル缶	ご飯 キーマカレー コンソメスープ かぶの梅和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこソース かぼちゃの含め煮 りんご	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き もやしの酢の物 みかん缶
おやつ	レーズン蒸しパン	黒糖ケーキ	プリン	プチシュー	いちごババロア	ブッセケーキ	バームクーヘン
夕食	ご飯 みそ汁 肉じゃが ほうれん草とあさりの炒め物 春雨サラダ	ご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え	ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ なすのチーズ焼き ほうれん草とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 チンゲン菜とかにかまの炒め 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	ご飯 みそ汁 銀ヒラスのごまだれ漬け れんこんのおかか煮 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
	23	24	25	26	27	28	
朝食	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	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	ご飯 みそ汁 カリフラワーとウィンナーのソテー 人参のフレンチサラダ ヨーグルト	
昼食	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	煮込みうどん いんげんのサラダ 白桃缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のバジルソース ポテトサラダ マンゴー缶	ご飯 みそ汁 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 パイ缶	ご飯 みそ汁 めばるのさらさ蒸し カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルトフルーツソース	ご飯 スタミナ丼 わかめスープ 小松菜のナムル 黄桃缶	
おやつ	ぶどうゼリー	やわらかおかき	チョコパン	抹茶ゼリー	パンケーキ	ミニたい焼き	
夕食	ご飯 コンソメスープ たら明太マヨ焼き かぼちゃとベーコンのソテー キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 松風焼 人参しりしり 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛煮 キャベツの蒸し鶏のサラダ	ご飯 すまし汁 めばるのポン酢かけ ひじきの煮物 小松菜とかにかまのサラダ	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 じゃが芋の甘辛炒め チンゲン菜の和え物	ご飯 みそ汁 マスのゆずこしょう焼き 里芋の含め煮 オクラの和え物	

【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。