

2025年6月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝 食	ご飯 みそ汁 はんぺんとふきの煮物 かぶのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 白菜のサラダ ジョア	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 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 れんこんと竹輪の炒め煮 小松菜と蒸し鶏のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ かぶの和風和え ジョア	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 ヨーグルト
昼 食	五目鶏飯 すまし汁 めばるの梅ソース カリフラワーのくるみ和え ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げおろしあん 車敷のそぼろあんかけ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 めばるの照り焼き 切干し大根の煮物 黄桃ダイス	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き お豆のサラダ りんごコンポート	塩わかめラーメン コロッケ マンゴー缶	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 白桃ダイス	ご飯 すまし汁 豚肉の漬け焼きおろし添え 里芋の田楽 オレンジ
おやつ	ミニたい焼き	ストロベリーゼリー	ミルクムース	手作りココア蒸しパン	せんべい	バニラババロア	栗水ようかん
夕 食	ご飯 みそ汁 なすと豚肉のみそ炒め 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ	ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ明太ソース さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の生姜風味和え	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 アスパラソテー 春雨の中華サラダ	ご飯 コンソメスープ たらのハーブグリル ズッキーニのソテー スパゲティーサラダ	ご飯 中華スープ 青椒鶏肉絲 冬瓜の中華風煮 なすのドレッシングかけ	ご飯 みそ汁 ふくさ卵焼き アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝 食	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和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ いんげんの和風ドレ和え ジョア	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草とウインナーの炒め物 きゅうりと大豆のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め かぶとわかめの梅和え ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜と人参のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ヤクルト
昼 食	ご飯 みそ汁 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 パインシロップ漬け	ご飯 すまし汁 揚げ魚の野菜あん ぜんまいの炒り煮 洋梨ダイス	ご飯 中華スープ 生揚げの酢豚風 シュウマイ みかんシロップ漬け	生姜ご飯 つみれ汁 豚肉のソテー梅肉ソース 干しエビと冬瓜の炒め物 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 しらす丼 みそ汁 はんぺんチーズフライ フルーツカクテル	ご飯 すまし汁 筑前煮 小松菜とハムのサラダ りんごコンポート	ご飯 みそ汁 アジフライ さつま揚げの煮物 黄桃ダイス
おやつ	マンゴープリン	プチケーキ	青りんごゼリー	吹雪まんじゅう	チョコパン	あずきプリン	ワッフル
夕 食	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 チンゲン菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 キャベツとツナのサラダ	ご飯 すまし汁 銀ヒラスの南部焼 ごぼうと里芋のみそ煮 オクラのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 豆腐のかに風味あんかけ 人参しりしり 菜の花の磯和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き カリフラワーのカレー風味煮 もやしとピーマンの和え物	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 春雨とひじきのサラダ	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
	15	16	17	18	19	20	21
朝 食	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 ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ オクラのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコンの炒め スパゲティーサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 きゅうりのドレ和え ジョア	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 大根と人参の煮付け オクラのしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーのピーナッツ和え ジョア
昼 食	きつねうどん メンチカツ みかんシロップ漬け	【健康御膳】黒米ご飯 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 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ 黄桃ダイス	ご飯 ポークカレー コンソメスープ ほうれん草のごま和え 白桃ダイス	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 みかんシロップ漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 りんごコンポート	ご飯 すまし汁 白身魚の沢煮 なすのケチャップ炒め マンゴー
おやつ	いちごババロア	練り切り	抹茶パンケーキ	プチシュー	まんじゅう	ピーチゼリー	コーヒーロール
夕 食	ご飯 豆乳スープ めばるのトマトソース 大根のコンソメ煮 シェルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 キャベツとツナのサラダ	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華炒め 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 銀ヒラスの南蛮漬け なすの香味炒め 白菜のサラダ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 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 めばるのみそマヨ焼き ビーフン炒め いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプル 冬瓜の煮物 小松菜のゆず浸し
	22	23	24	25	26	27	28
朝 食	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ヨーグルト	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 ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー ごぼうサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 小松菜と生揚げの炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切り干し大根の炒り煮 もやしのゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ きゅうりの和え物 ジョア	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 金時煮豆 ヨーグルト
昼 食	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華だれ キャベツのごま和え パインシロップ漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの甘辛煮 かぼちゃのサラダ 黄桃ダイス	ご飯 中華スープ 海鮮のオイスター炒め ピーマンと白菜の辛子和え マンゴー	【6月イベント食】 かきまぶり すまし汁 蒸し鶏のオクラおろし あじさいゼリー	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き シュウマイ バナナ	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのカレー炒め ヨーグルトフルーツソース	パン コーンポタージュ 白身魚フライ もやしとゴーヤの炒め物 みかんシロップ漬け
おやつ	ヨーグルトケーキ	青梅ゼリー	水ようかん	せんべい	ショコラブチケーキ	あんパン	プリン
夕 食	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ 野菜の塩麴炒め 豆サラダ	ご飯 コンソメスープ 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 白身魚のピカタ カリフラワーのソテー チンゲン菜とかにかまのサラダ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 かぶの炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ	ご飯 みそ汁 めばるのマヨマスタード焼き れんこんのそぼろ炒り煮 ひじきサラダ	ご飯 すまし汁 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
	29	30					
朝 食	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 ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 もやしのピーナッツ和え ジョア					
昼 食	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃとベーコンのソテー フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 小松菜の和風ドレ和え 白桃ダイス					
おやつ	きなこパンケーキ	オレンジゼリー					
夕 食	ご飯 みそ汁 たらと豆腐の煮付け なすの甘辛炒め ほうれん草のポン酢和え	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。