

献立一覧表

2025年10月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 いんげんのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 じゃが芋のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすの炒め煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーの炒め物 三色煮豆 ジョア
昼食				南瓜おこわ コンソメスープ メンチカツ カリフラワーのドレッシング和え ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 ツナの豆腐炒め みかん缶	ご飯 みそ汁 たらのきのこあんかけ 大根の青じそ和え りんご缶	ご飯 すまし汁 鶏の治部煮 小松菜と竹輪のポン酢和え 白桃缶
おやつ				プチシュー	ミルクムース	あんパン	ワッフル
夕食				ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 大根の金平 コーンサラダ	ご飯 中華スープ えびと野菜の中華炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え	ご飯 すまし汁 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め カリフラワーのごまマヨ和え	ご飯 みそ汁 白身魚の漬け焼き れんごんのベーコン炒め かぶの生姜和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 ほうれん草とかにかまのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き いんげんのごまドレ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ジョア	ご飯 みそ汁 なすのひき肉のソテー カリフラワーのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 ツナ入りスクランブル いんげんとコーンのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 白菜のしらす和え もやしのごま和え ヨーグルト
昼食	ご飯 コンソメスープ めばるのバジルソース カリフラワーとウィンナーのソテー オレンジ	梅入りもち麦ご飯の 焼きサバ丼 みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ビーンズ入りフルーツマリネ	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのサラダ パイン缶	ご飯 すまし汁 卵と野菜の塩炒め 根野菜のみそ煮 フルーツカクテル缶	松山鮓 麦みそ汁 せんざんき オレンジマーマレードゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉と根野菜の炒め チンゲン菜とあさりのうす煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 中華スープ めばるのチリソース風 ほうれん草の中華和え 黄桃缶
おやつ	レーズン蒸しパン	せんべい	青りんごゼリー	コーヒーロール	プチケーキ	黒糖ケーキ	ピーナッツパン
夕食	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 チンゲン菜の炒め物 もやしのピーナッツ和え	ご飯 中華スープ 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の干しえび炒め 春雨の中華サラダ	ご飯 みそ汁 さばのバター醤油焼き 車麩の煮物 オクラのポン酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ	ご飯 みそ汁 白菜とつみれの煮物 ウィンナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え	ご飯 中華スープ 白身魚の中華風照り焼き なすの生姜煮 キャベツの中華ドレ和え	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の炒め物 つみれの薄く煮 カリフラワーのマリネ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子と南瓜の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツと竹輪の和え物 ジョア	ご飯 みそ汁 がんとかぶの煮物 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉となすの煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ぜんまいと油揚げの煮物 きゅうりのドレッシング和え ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草の煮浸し 豆サラダ ヤクルト
昼食	ご飯 コンソメスープ 秋野菜チキンカレー アスパラとウィンナーのソテー パイン缶	ご飯 みそ汁 あじの醤油焼 野菜のドレッシング和え マンゴー缶	ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの甘辛煮 南瓜のサラダ みかん缶	ワンタンメン 青菜のピーナッツ和え フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー ヨーグルトフルーツソース	パン ポタージュ コロケ マカロニソテー みかん缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き さつま芋とえんどうの煮物 黄桃缶
おやつ	プリン	まんじゅう	紅茶ケーキ	抹茶水ようかん	黒糖ケーキ	マンゴープリン	パンケーキ
夕食	ご飯 すまし汁 ますのゆずみそ焼き なすとピーマンの炒め物 オクラのお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉とコーンのクリームシチュー チンゲン菜とあさりの炒り煮 もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 銀ひらすの煮付け 大根のバター醤油炒め いんげんとツナのサラダ	ご飯 すまし汁 ふくさ卵焼き ほうれん草の炒め煮 金時煮豆	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き れんごんの金平 もやしのごま和え	ご飯 みそ汁 銀ひらすの煮付け 里芋のそぼろあんかけ なすのドレッシング和え	ご飯 中華スープ かに玉 シュウマイ 春雨の中華サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 春菊のしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜とかにかまのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんのくるみ和え ジョア	ご飯 みそ汁 生揚げと大根の炒り煮 きゅうりとかにかまのゆず風味 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしとひき肉の炒め物 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のタルタルソース焼き カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	ご飯 豆乳スープ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き バナナ	ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 南瓜とハムのソテー マンゴー缶	ご飯 コンソメスープ 鶏つくね丼 スパゲティ-サラダ 黄桃缶	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 もやしの中華サラダ パイン缶	ご飯 すまし汁 銀ひらすの田楽 ひじきの煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉のにんにく焼き 金平ごぼう 黄桃缶
おやつ	チョコパン	抹茶ゼリー	プチシュー	ヨーグルトケーキ	パニラバロア	ワッフル	吹雪まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根の和風和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き かぶのみそ煮 ごぼうサラダ	ご飯 中華スープ 鶏肉とキャベツの中華炒め チンゲン菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 車麩と野菜の卵とじ れんごんのマスタード炒め キャベツのお浸し	ご飯 ポタージュ たらのチーズ焼き ウィンナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのポン酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と南瓜の甘辛煮 なすとエリンギの炒め物 かぶの酢の物	ご飯 コンソメスープ 豆腐のステーキきのこのソース ピーマン炒め 小松菜の中華和え
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 オクラのごま和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え ジョア	ご飯 みそ汁 ポテトとウィンナーのスープ煮 揚げなすのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め 春菊のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ スパゲティ-サラダ ジョア	
昼食	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華だれ チンゲン菜とあさりの炒り煮 みかん缶	ご飯 みそ汁 揚げ魚の野菜あん そぼろ炒め ヨーグルトフルーツソース	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風オニオンソース ブロッコリーのサラダ 白桃缶	なめこそば コロケ パイン缶	ご飯 かき玉汁 肉豆腐 冬瓜のほたて風味あんかけ りんごヨーグルト	ケチャップライス スープ 南瓜のグラタン カリフラワーのマリネ 紫芋のケーキ	
おやつ	ストロベリーゼリー	バームクーヘン	オレンジムース	ショコラブチケーキ	ミニたい焼き	練り切り	
夕食	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き 昆布とさつま揚げの煮物 いんげんとツナのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるのさらさ蒸し さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の錦糸和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース 野菜のカレー風蒸し煮 ひじきの和風サラダ	ご飯 みそ汁 さばのごま醤油焼き 南瓜のはちみつ煮 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 すまし汁 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜のゆず浸し	

【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。