

献立一覧表

2019年10月 [常食]

| | | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(青梗菜) ツナ和え 白菜と椎茸のおかか煮 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとかまぼこの中華和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(わかめ) 野菜炒め 春菊のくるみお和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩) 冬瓜の煮物 ほうれん草のゆずこしょう風味 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(さつま芋) にしん煮付け 白菜のおかか和え ヨーグルト | | |
| 昼食 | | 小豆ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 揚げだし豆腐 豚肉ともやしのソテー マンゴー | ご飯 みそ汁(えのき・葉) 和風ハンバーグ さつま芋サラダ 夏みかん缶 | ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬け焼き 揚げなす キウイ | ご飯 みそ汁(かぶ・青ねぎ) 豚肉の生姜炒め たけのこの煮物 フルーツカクテル缶 | けんちんうどん 水餃子 南瓜サラダ 水ようかん | | |
| 昼間食 | | マロンパバロア | やわらかおかし | しあわせ饅頭 | 蒸しケーキ | いちごミルクサンド | | |
| 夕食 | | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏の照り焼き イカと里芋煮 アスパラのピーナツ和え | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のかば焼き かぶの吉野煮 テンゲン菜のお浸し | ご飯 みそ汁(油揚げ) 鶏肉の青のりパン粉焼き ひじきの煮物 竹輪の和え物 | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) さばの焼き浸し いんげんとコンビーフのソテー もやしときゅうりの酢の物 | ご飯 すまし汁(なると) 鶏肉のチリソース炒め ナスのおろしポン酢かけ きゃべつのごま和え | | |
| | | 6(日) | 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) |
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 アスパラのしそ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヨーグルト | ご飯 みそ汁(さつまいも) ぜんまい五目煮 納豆 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根) がんもの煮物 いんげんのくるみお和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なす) 切干大根の煮物 白和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(かぶ) 竹輪と白菜煮 納豆 ヨーグルト |
| 昼食 | | ご飯 豚汁 白身魚のたらマヨ焼き 炒り豆腐 バナナ | ロールパン コーンスープ ポークチャップ 海草サラダ フルーツカクテル | ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さけの南蛮漬け ジャガイモのへーコン炒め みかん缶 | ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉のピリ辛焼き もやしとメンマのソテー 黄桃缶 | ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) とんかつ なすの生姜煮 ぜんまいのナムル | 豆ご飯 みそ汁(きゃべつ・油揚げ) 鶏肉の竜田揚げ なすのチーズ焼き 洋梨缶 | すまし汁(春菊・かまぼこ) ブリのパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 マンゴー |
| 昼間食 | | チョコ饅頭 | たまごボーロ | 黒糖饅頭 | キャラメルプリン | やわらかおかし | シュークリーム | もみじ饅頭 |
| 夕食 | | ご飯 みそ汁(麩) 干草焼き しめじとかいアワの洋風浸し かぶのゆかり和え | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のオイスター炒め 青梗菜と油揚げの煮びたし ふきのごま和え | ご飯 みそ汁(麩) たらの薬味蒸し れんごんの高菜炒め 菜の花の辛子マヨあえ | ご飯 みそ汁(里芋) 赤魚の粕漬け焼き 肉団子の甘酢たれ 大根と桜エビの和え物 | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚揚げと卵の甘辛炒め かぼこの味噌煮 春雨の酢の物 | ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め ひじきの煮物 菜の花辛子和え |
| | | 13(日) | 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) |
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(なめこ) えびと野菜ソテー いんげんの梅和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(南瓜) さつま揚げとほうれん草の煮浸し 納豆 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 フロコリーのピーナツ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(冬瓜) 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し ヨーグルト | ご飯 みそ汁(油揚げ) 里芋の煮物 キャベツの塩ごぶあえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(きゃべつ) 野菜つみれの煮物 白菜のなめ茸和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(南瓜) はんぺんの煮物 とろろ ヨーグルト |
| 昼食 | | ポークカレー スープ(玉ねぎ・コーン) 卵サラダ フルーツヨーグルト | ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) あじの塩焼き 菜の花とあさりのソテー バナナ | ご飯 中華スープ(ねぎ・卵) 豚肉のカシューナッツ炒め もやしとかにかまの酢の物 パン缶 | ご飯 みそ汁(あさり・わかめ) 天ぷら盛り合わせ 茄子の挽肉炒め オレンジ | 中華丼 中華スープ(絹さや・コーン) 春雨サラダ 杏仁寒天 | ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め コロケ キウイ | ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのさらさ蒸し 肉じゃが 菊のくるみお和え |
| 昼間食 | | メロンパウム | 体育の日 饅頭 | ワッフル | 小麦饅頭 | かすてら | 今川焼 | ドーナツ |
| 夕食 | | ご飯 すまし汁(しめじ) サワラののみそマヨ焼き 棒々鶏 れんごんの塩金平 | ご飯 すまし汁(えのき) 豚肉のブルコギ風 南瓜の煮物 しめじの明太子あえ | ご飯 みそ汁(なめこ) たらのポテト焼き ウインナーと小松菜のソテー フキのピリ辛漬け | ご飯 みそ汁(春菊) 鶏つくねの照り焼き ぜんまい五目煮 いんげんのごまあえ | ご飯 スープ(小松菜) タラのネギだれ蒸し いんげんとあさりの煮物 カブのごぶ茶あえ | ご飯 みそ汁(青梗菜) あじの幽庵焼き さつま芋の煮物 れんごんの梅肉和え | ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみそ焼き きのこのペロンテーノ風 もやしのポン酢和え |
| | | 20(日) | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) |
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(えのき) さんまの煮付け 小松菜のわさびあえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(はんぺん) ビーフソテー 胡瓜のポン酢あえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(冬瓜) がんもの煮物 しらす和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(さつま芋) 白菜とさつま揚げの煮物 なすの生姜和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 里芋のごまあえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブル もやしと人参の梅和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の塩昆布あえ ヨーグルト |
| 昼食 | | ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐と海老の中華煮 焼売 夏みかん缶 | ご飯 みそ汁(オクラ・なめこ) 豚肉の竜田揚げ たけのこの和風バターソテー マンゴー | 味噌ラーメン はるまき キャベツの塩昆布和え りんごゼリー | ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アジフライ チキンサラダ パン缶 | ご飯 みそ汁(豆腐・春菊) ハンバーグ ツナサラダ 洋梨缶 | ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭のチャンチャン焼き風 ゴボウの炒り煮 みかん缶 | ハヤシライス スープ(かぶ・葉) サラダ フルーツヨーグルト |
| 昼間食 | | 抹茶ゼリー | 黒ごま饅頭 | 紅白プリン | 紅茶ケーキ | フリーカットケーキ | ココアプリン | ゼリー |
| 夕食 | | ご飯 スープ(小松菜) 鶏肉のクリーム煮 もやしの中華和え さつま芋のレモン煮 | ご飯 すまし汁(白菜) ぎせい豆腐 かぶの味噌煮 菜の花の錦糸和え | ご飯 すまし汁(春菊) カレーの煮つけ さつまいもと油揚げの炒めもの 春雨サラダ | ご飯 すまし汁(花ふ) 鶏肉の味噌炒め ひじきの煮物 南瓜のおろし生姜だれ | ご飯 すまし汁(なめこ) 白身魚のおろしかけ キャベツのピーナツ和え ビーフ炒め | ご飯 みそ汁(南瓜) 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋ソテー いんげんの辛子和え | すまし汁(水菜) 鮭の塩焼き 菜の花とあさりのソテー かぶのゆかり和え |
| | | 27(日) | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | | |
| 朝食 | | ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 アスパラの生姜和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根) 厚揚げと野菜の炒め物 もやしとイカのごま和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁(なめこ) 筑前煮 とろろ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉のねぎ塩ソテー 小松菜のなめ茸あえ ヨーグルト | ご飯 みそ汁(小松菜) スクランブルエッグ 大根のナムル ヨーグルト | | |
| 昼食 | | ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) さばの胡麻醤油焼き 野菜炒め 里芋の明太子和え | ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) チキンピカタ 大根サラダ 白桃缶 | ご飯 みそ汁(もやし・玉ねぎ) ブリの照り焼き うの花炒め 春菊のお浸し | ご飯 スープ(かぶ・絹さや) ミートローフ マカロニサラダ キウイ | チキンライス かぼちゃスープ フロコリーとベーコンのサラダ りんごのコンポート | | |
| 昼間食 | | 黒糖ケーキ | あんまん | サラダせんべい | パウムクーヘン | カボチャプリン | | |
| 夕食 | | ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉の南蛮漬け ぜんまいの煮物 菜の花くるみあえ | ご飯 みそ汁(小松菜) 干草焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 | ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみお和え | ご飯 すまし汁(なめこ) ほきの味噌煮 れんごんのソテー 白菜のごぶ茶あえ | ご飯 みそ汁(もやし) 豚肉のスタミナ炒め ビーフ炒め かぶの浅漬け | | |

【特別養護老人ホームカメラ・ショートステイカメラ・デイサービスセンターカメラ】

*都合により献立を変更することがあります。