

献立一覧表

2020年5月【常食】

				1(金)		2(土)		
朝食					ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 大根のナムル ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 冬瓜の煮物 納豆 ジョア(マスカット)		
昼食					小豆ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉生姜焼き 金平ごぼう 黄桃缶	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉の南蛮漬け もやしとメンマのソテー みかん缶		
昼間食					抹茶カステラ	饅頭		
夕食					ご飯 みそ汁(なす) さわらの梅肉焼き カブと油揚げ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭の塩焼き ピーマン炒め 菜の花の辛子あえ		
3(日)		4(月)		5(火)		6(水)		
朝食	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋のそぼろ煮 アスパラの胡桃あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) いわしのかつお風味煮 ほうれん草のゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(キャベツ) 肉団子の煮物 カリフラワーの和えもの ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(春菊) さつま揚げの煮物 いんげんの磯和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) 車麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) ウインナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 すまし汁(なめこ・ネギ) さばの味噌煮 卵の花 キウイ	ご飯 みそ汁(わかめ・葉) 鶏肉のくわ焼き 南瓜の煮物 パン缶	オムライス スープ(椎茸、水菜) ハンバーグ フレンチサラダ ラムネゼリー	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉の酒蒸し 春雨のソテー バナナ	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 ナスとピーマンの味噌炒め フルーツカクテル缶	ご飯 コンソメスープ(絹・ピーマン) 鶏肉のクリーム煮 いんげんのたらこマヨネーズ和え マカロニソテー	キーマカレー スープ(ほうれん草・コーン) もやしの柚子胡椒サラダ マンゴープリン	
昼間食	ワッフル	マスカットゼリー	かしわ餅風練りきり	ミニどらやき(つぶあん)	珈琲タイム	たまごボーロ	やわらかおかし	
夕食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚の細切り炒め 春菊の煮浸し 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ 切干大根煮 茄子と胡瓜のごま酢和え	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) かに玉あんかけ チンゲン菜の煮浸し もやしのしそ和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のおろしポン酢かけ 里芋のごま味噌バター 水菜と白菜のおかか和え	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜の甘酢炒め れんこんの中華煮 小松菜のわさび和え	ご飯 みそ汁(玉葱) カレイの山椒焼き れんこんのおかか煮 蒸し鶏とキャベツの葱だれあえ	ご飯 スープ(冬瓜) 揚げ豆腐の中華あんかけ 筍のバター醤油炒め 春菊のごまあえ	
10(日)		11(月)		12(火)		13(水)		
朝食	ご飯 みそ汁(もやし) チキンボールの煮物 カリフラワーの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉葱) オムレツ 春菊のピーナツ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(とうふ) いわしの梅煮 きゃべつのゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 みそ汁(あさり・ねぎ) とんかつ 里芋とさつま揚げの煮物 りんご缶	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ぶどうゼリー	ご飯 清汁(はんぺん・水菜) 鮭の塩麹焼き 金平ごぼう 洋ナン缶	ご飯 スープ(白菜・葉) 麻婆豆腐 水餃子 マンゴー	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレイのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ	ご飯 中華スープ(ピーマン・ねぎ) 酢豚 春雨サラダ キウイ	ご飯 トマトポータージュ 鮭のハーブ焼き ハムとアスパラのソテー 白桃缶 鶏肉と大豆の炒り煮	
昼間食	ロールケーキ	蒸しケーキ	人形焼き	ピーチゼリー	エクレア	えびせんべい	ババロア	
夕食	ご飯 みそ汁(なす) 赤魚の煮つけ 小松菜と鶏肉のオイスター炒め かぶの酒粕マヨネーズあえ	ご飯 すまし汁(麩) 干草焼き 卵の花 いんげんのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(花ふ) さわらの沢煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き れんこんのみそ煮 チンゲン菜の辛子とえ	ご飯 みそ汁(南瓜) 鯉のきのこあんかけ ウインナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え	ご飯 みそ汁(菜の花) ぎせい豆腐 切干大根煮 ごぼうサラダ	
17(日)		18(月)		19(火)		20(水)		
朝食	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(小松菜) 里芋とえびの煮物 錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(おくら) 厚揚げの煮物 ごぼうのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜の卵とじ とろろ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみと和え ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 みそ汁(舞茸・絹さや) 鶏肉と野菜の黒酢炒め いんげんと油揚げの煮物 里芋のたらこ和え	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 天ぷら 浅利と菜花の酢味噌和え オレンジ	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) かれいのキムチマヨ焼き 豚肉とゴーヤの甘辛醤油炒め フルーチェ(いちご)	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ パン缶	ご飯 すまし汁(卵・ねぎ) 豚肉と舞茸のオイスター炒め さつま芋のいとこ煮 キウイ	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) タラのチリソース煮 かに焼売と水餃子 オレンジゼリー	ご飯 みそ汁(大根・葉) 和風ミートローフ ごぼうと貝柱のサラダ りんご缶	ケーキ
昼間食	フレンチクルーラー	蜂蜜カステラ	今川焼(カスタード)	杏仁豆腐	水ようかん	レモンケーキ	ケーキ	
夕食	ご飯 すまし汁(花ふ) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 みそ汁(かぶ) 鶏の治部煮 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 白身魚の西京焼き 五目煮 中華サラダ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 油淋鶏 ツナとゴーヤの甘辛醤油炒め 春菊のお浸し	ご飯 すまし汁(青梗菜) さばの塩焼き ぜんまいの煮物 アスパラの洋風お浸し	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 茄子とえびのマヨ炒め いんげんの柚子胡椒和え	ご飯 すまし汁(なめこ) カレイのパン粉焼き パブリカとハムソテー 胡瓜の梅ごぼ和え	
24(日)		25(月)		26(火)		27(水)		
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) チーズオムレツ マリネサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 冬瓜とつみれの煮物 なめ草和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 小松菜のツナ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) ツナと野菜炒め 切干大根のマヨ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 肉詰めいりの煮物 きゃべつのザーサイ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) 野菜つみれの煮 かぶのゆず胡椒あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみと和え ジョア(マスカット)	
昼食	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) さけの竜田揚げ 金平大根 マンゴー	ご飯 清汁(卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつま芋と昆布の煮物 バナナ	ちゃんぽん麺 えび餃子 胡瓜の和え物 デザートムース(ピーチ)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) あじの蒲焼風 揚げ茄子のそぼろあん オレンジ	ご飯 具だくさん汁 豆腐と海老の中華煮 マカロニサラダ フルーツカクテル缶	彩り親子丼 すまし汁(かぶ・葉) 大根サラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉とほうれん草のおろし煮 白桃缶	
昼間食	黒糖まんじゅう	うぐいす饅頭	宝船おやき	メロンゼリー	紅茶ケーキ	まんじゅう	栗ようかんロール	
夕食	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え	ご飯 みそ汁(麩) えびチャンプル カリフラワーのマヨネーズ焼き ちんげん菜の辛子とえ	ご飯 すまし汁(なめこ) さわらの塩麹焼き 若竹煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) チキンピカタ 大根とあさりの塩煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) カレイの煮つけ アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(冬瓜) 豚肉のさっぱり炒め 車麩としめじの煮物 カリフラワーのピリ辛漬け	ご飯 スープ(玉ねぎ) スパニッシュオムレツ なすのトマト煮 アスパラのおかかマヨ和え	
31(日)								
朝食	ご飯 みそ汁(さつま芋) がんもの煮物 菜の花のゴマ和え ヤクルト							
昼食	ご飯 みそ汁(なめこ・万能) 鶏の塩から揚げ 切干大根の煮物 パン缶							
昼間食	キャラメルプリン							
夕食	ご飯 すまし汁(あさり) ホキの味噌マヨ焼き 豚肉入り金平 酢の物							

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

* 都合により献立を変更することがあります。