

献立一覧表

2020年 6月 [常食]

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食		ご飯 みそ汁(なす) じゃが芋のそぼろ煮 ちんげん菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜) 里芋とさつま揚げの煮物 納豆 ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(南瓜) さんまの煮付け いんげんの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) 車麩の卵とじ もやしとイカの中華和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(油揚げ) 炒り豆腐 春菊の錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉とじゃが芋の煮物 はんぺんの葱だれ和え ジョア(マスカット)
昼食		小豆ご飯 すまし汁(かまぼこ・みつば) 白身魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯 みそ汁(えのき・葉) 松風焼き 切干大根の野菜煮 みかん缶	ポークカレー スープ(玉ねぎ・絹さや) ブロッコリーとかにかまサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) サワラのきのこあんかけ ひじきの煮物 パイ缶	ご飯 スープ(青梗菜・なると) ピーマンの肉詰め 春雨のソテー マンゴー	ロールパン アメリカン風シチュー イタリアンサラダ オレンジゼリー
昼間食		ドーナツ	たまごボーロ	レモンバウム	ソフトサラダせんべい	蒸しケーキ	梅饅頭
夕食		ご飯 すまし汁(しめじ) 鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの粒マスタードあえ きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの和風ソテー ピーマン炒め かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(はんぺん) たららの明太マヨネーズ焼き 豚肉とピーマンのソテー れんごんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚肉のごま照り焼き 里芋のバター風味 ほうれん草のからし和え	ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのコチュジャン煮 しめじとカリフラワーの洋風浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のスパイス焼き 南瓜のソテー 大根サラダ
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ) 野菜つみれの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) ピーマン炒め 小松菜のなめ茸あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) にしんの煮付け キャベツのくるみ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさつと煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 青菜の煮びたし 白和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(水菜・油揚げ) 豚肉の柳川風 キャベツと竹輪の中華炒め 黄桃缶	ご飯 すまし汁(豆腐・青ネギ) かれのアーモンド揚げ じゃが芋とひき肉のカレー炒め りんご缶	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ゴーヤちゃんぶる 冬瓜の含め煮 フルーツカクテル缶	ご飯 清汁(はんぺん・葉) とんかつ ごぼうの炒り煮 洋ナシ缶	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 若鶏のトマト煮 スパゲティソテー オレンジ	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 白桃缶	ご飯 みそ汁(なす・葉) フライドチキン 空豆のサラダ マンゴー
昼間食	やわらかおかき	ココアプリン	チョコ饅頭	コーヒーゼリー	海老せんべい	抹茶あずき	りんごパイ
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 赤魚のみぞれ煮 れんごんとさつま揚げの煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のくわ焼き 切り昆布の煮物 もやしのかに風味サラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) ホキの味噌煮 春巻き 酢の物	ご飯 みそ汁(小松菜) かに玉 さつま芋と豚肉の炒め物 かぶのゆかり和え	ご飯 すまし汁(青梗菜) さわらの幽庵焼き みそ金平 酢の物	ご飯 中華スープ(青菜) ミートボールと野菜の甘酢煮 春雨サラダ いんげんのたらこマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁(しめじ) 白身魚の黄身焼き 肉じゃが れんごんの梅肉和え
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) ハムと野菜ソテー いんげんのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) えび団子の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め とろろ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(冬瓜) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) はんぺんの卵とじ 白菜ときゅうりのさつぱり和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぶ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) 車麩の卵とじ 菜の花のお浸し ジョア(マスカット)
昼食	炊き込みご飯 みそ汁(揚げ・大根) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 キウイ	ご飯 みそ汁(白菜・椎茸) 牛皿 にらエビ玉 酢の物	ご飯 みそ汁(かぶ・人参) タンダーチキン 切干大根のサラダ ごぼうのそぼろ煮	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) 鮭のクリームソースかけ 水餃子 パイ缶	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 鶏肉のお好み揚げ ごぼうサラダ りんご缶	ピピンパ井 スープ(玉葱・わかめ) しゅうまい 杏仁寒天	ご飯 すまし汁(花ふ・水菜) 豚肉のすき焼き煮 春巻き バナナ
昼間食	お饅頭	チーズバウム	あんドーナツ	いちごババロア	もみじ饅頭	黒ゴマプリン	たい焼き
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐と豚肉のねぎ塩ソテー 南瓜の煮物 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 赤魚の煮付け ごぼうの味噌炒め 海藻サラダ	ご飯 すまし汁(なめこ) タラのムニエル アスパラサラダ 茄子のトマト煮	ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の利休焼き 春雨のスープ煮 いんげんの昆布茶あえ	ご飯 すまし汁(おくら) 家常豆腐 里芋といかの煮物 ほうれん草とザーサイの和え物	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマン炒め 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁(冬瓜) 豆腐と海老の中華煮 とうがんのそぼろ煮 カリフラワーのピリ辛漬
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	ご飯 みそ汁(おくら) つくねの煮物 春雨の酢の物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) いわしの梅煮 かぶの梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) 豚肉と大根の煮物 白菜のわさびマヨあえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(青梗菜) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) 炒り豆腐 ほうれん草の塩昆布あえ ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 なすの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(大根) キャベツの煮びたし 納豆 ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(なす・葉) 豚キムチ 大根とあさりの煮物 みかん缶	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の辛子和え 黄桃缶	ご飯 スープ(玉ねぎ・コーン) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パイ缶	ご飯 みそ汁(人参・絹さや) 白身魚フライ じゃが芋の金平 オレンジ	ロールパン ビーフシチュー ホタテ風味サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) プリのマスタードマヨ焼き 筍のソテー 白菜と桜エビの山椒和え	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 キウイ
昼間食	ケーキ	ブッセ	お饅頭	ロールケーキ(キャラメル)	金時豆あんまんじゅう	ワッフル	塩とゴマ風味せんべい
夕食	ご飯 スープ(小松菜) さわらの粕漬焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ	ご飯 すまし汁(春菊) 牛肉の焼き肉風炒め ナムル さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁(里芋) サワラの洋風味噌煮 チンゲン菜のソテー れんごんの明太和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすのピリ辛炒め 菜の花とイカの酢味噌あえ	ご飯 すまし汁(水菜) たららの柚子あんかけ 春雨の中華煮 もやしのカレー風味	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこのソテー マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) ほきのアーモンドパン粉焼き かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ
	28(日)	29(月)	30(火)				
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) さんまの煮付け とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) ピーマンソテー 胡瓜のポン酢あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) オムレツ(トマトソース) 大根の塩麩ナムル ジョア(プレーン)				
昼食	ボンゴレパスタ スープ(アスパラ・玉葱) きのこのマリネ プリン	ご飯 みそ汁(なめこ・豆苗) 鯖の甘辛ごま照り焼き がんもの煮物 マンゴー	雑穀ご飯 すまし汁(水菜・花麩) 夏野菜の夏越し炒め 長芋とオクラのかつお生姜和え あじさいゼリー				
昼間食	あんずケーキ	黒糖ケーキ	エクレア				
夕食	ご飯 すまし汁(おくら) 鶏肉の味噌漬焼き じゃが芋のバジルマヨ炒め 青菜のお浸し	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭の塩焼き マカロニときのこのバター醤油炒め 菜の花の辛子あえ				

【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。