

献立一覧表

2021年1月 [常食]

								1 (金)	2 (土)
期 食							ご飯 みそ汁(かぶ) 鯛の煮付け お浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) 胡麻豆腐の野菜あんかけ 菜の花のお浸し ジョア (マスカット)	
昼 食							小豆ご飯 すまし汁 おせち盛り合わせ カニと鰯糸卵の彩りしんじょう 水仙ねりきり	ちらし寿司 雑煮風 白和え 抹茶ようかん	
昼間食							干支饅頭	パームクーヘン あまおう苺	
夕 食							ご飯 みそ汁(まいたけ) 松風焼き なすの田楽 れんこんと水菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁(油揚げ) すき焼き煮 ひじきの煮物 竹輪と大根の和え物	
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)			
期 食	ご飯 みそ汁(南瓜) 野菜つみれの煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ 春菊のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(えのき) さつま揚げと野菜の煮物 7分アのしそ和え ジョア (ブレーン)	ご飯 みそ汁(白菜) ほうれん草と豚肉の煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) がんもの煮物 ツナの酢の物 ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 小松菜のなめ菜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) 豚肉のねぎ塩ソテー いんげんのくるみ和え ジョア (マスカット)		
昼 食	スープ(かぶ・大根菜) タンダーチキン いんげんとコンビーフのソテー フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁(ほうれん草・ねぎ) ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	ロールパン コーンスープ(コーン) ポークチャップ 海藻サラダ マンゴー	ご飯 豚汁 白身魚のたらこマヨ焼き 炒り豆腐 黄桃缶	七草粥 すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭の南蛮漬 じゃが芋と豚ひき肉炒め 洋梨缶	スープ(かぶ・絹さや) ミートローフ れんこんのトマト煮 キウイ	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さばの胡麻醤油焼き ゴーヤちゃんぶる ぜんまいのナムル		
昼間食	蒸しケーキ	しょうゆせんべい	栗どら焼き	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		
夕 食	みそ汁(玉ねぎ) さばの焼き浸し たけのこの煮物 酢の物	すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のチリソース炒め なすのおろしポン酢かけ ｷﾊﾞ'のごま和え	ご飯 みそ汁(鮭) ほきの味噌煮 れんこんのソテー 白菜のごま和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 干草焼き しめじと切り干しの和風煮 かぶのゆかり和え	みそ汁(小松菜) 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ふきのごま和え	すまし汁(なめこ) たらの梅肉焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 さつま芋のレモン煮 もやしと水菜のサラダ		
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)			
期 食	ご飯 みそ汁(なめこ) 切り干し大根の煮物 春菊のゆずこしょう風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) いかと白菜の煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(オクラ) えびと野菜のソテー いんげんの梅和え ジョア (ブレーン)	ご飯 みそ汁(鮭) 冬瓜の煮物 白和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) にしんの甘露煮 ﾌ'のｺ'のﾋﾞ'ｰ'和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(冬瓜) 車麩の卵とじ ｷﾊﾞ'の塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ) 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ジョア (マスカット)		
昼 食	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) とんかつ なすのチーズ焼き 洋梨缶	肉うどん ポテトコロッケ ほうれん草のお浸し マンゴーゼリー	ご飯 みそ汁(白菜・揚げ) 鶏肉の塩麹焼き ちくわの甘辛煮 キウイ	ご飯 みそ汁(さつま芋・大根菜) サワラの休休焼き 大根とあさりの煮物 りんご缶	ご飯 みそ汁(豆腐・水菜) おろしハンバーグ ツナサラダ パイ缶	冬野菜カレー スープ(玉ねぎ・ｺﾝ) ポテトサラダ みかんヨーグルト	ご飯 中華スープ(卵・ねぎ) 回鍋肉 酢の物 マンゴー		
昼間食	シュークリーム	人形焼き	安納芋のパームクーヘン	お饅頭	ワッフル	せんべい	カステラ		
夕 食	すまし汁(鮭) サワラの中華風きのこあんかけ ひじきの煮物 棒棒鶏	すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の細切り炒め ごぼうの味噌煮 春雨の酢の物	わかめスープ 厚揚げと卵の甘辛炒め 菜の花の辛子和え れんこんの金平	すまし汁(はんぺん) 豚肉のブルゴ風 南瓜の煮物 しめじの明太子和え	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	みそ汁(春菊) 鶏つくねの照り焼き ぜんまいの五目煮 いんげんのごま和え	すまし汁(オクラ) さばの味噌煮 かぶの吉野煮 菜の花の鰯和え		
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)			
期 食	ご飯 みそ汁(鮭) 筑前煮 白菜のなめ菜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(豆腐) はんぺんの煮物 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(ｷﾊﾞ')	みそ汁(じゃがいも) ビーフソテー 胡瓜のポン酢和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 五目豆腐揚 しらす和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 すまし汁(鮭) 白菜とさつま揚げの煮物 なすの生姜和え ヤクルト	みそ汁(オクラ) 炒り豆腐 里芋のごま和え ジョア (マスカット)		
昼 食	すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐とえびの中華煮 しゅうまい リンゴムース	みそ汁(オクラ・しめじ) サワラのさらき蒸し 肉じゃが たけのこのくるみお浸し	すまし汁(みつば・かまぼこ) さばのおろし煮 なすのそぼろ煮 マンゴー	中華丼 中華スープ(アスパラ・ｺﾝ) 春雨サラダ 杏仁豆腐	すまし汁(はんぺん・みつば) 豚肉の柳川風 たけのこの和風バターソテー オレンジ	みそ汁(玉ねぎ・揚げ) アジフライ チキンサラダ パイ缶	みそ汁(人参・ねぎ) チキンピカタ 大根サラダ キウイ		
昼間食	ミニたい焼き	ドーナツ	抹茶ゼリー	おやき	黒糖ケーキ	紅茶ケーキ	フリーカットケーキ		
夕 食	みそ汁(里芋) 豚肉とニラのスタミナ炒め れんこんと椎茸の煮物 かぼちゃサラダ	すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の香味焼き きのこのﾊﾞ'の'ｰ'風 もやしのポン酢和え	みそ汁(青梗菜) ぎざい豆腐 さつま芋の煮物 大根と桜エビの和え物	みそ汁(花鮭) カレイの煮付け いんげんとあさりの煮物 ちくわの酢の物	みそ汁(鮭) カレイの煮付け いんげんとあさりの煮物 ちくわの酢の物	みそ汁(豆腐) たらのねぎだれ蒸し もやしとかにかまの和え物 切り干し大根の煮物	すまし汁(小松菜) さんまの塩焼き ｷﾊﾞ'のゆかり和え ビーフン炒め		
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)			
期 食	ご飯 みそ汁(えのき) ベーコン入りスクランブルエッグ 梅和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(鮭) 肉詰めいなの煮物 ほうれん草の塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) ほうれん草オムレツ 7分アの生姜和え ジョア (ブレーン)	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 白身魚のおろしかけ 野菜炒め ﾌ'のｺ'の明太子和え	みそ汁(しめじ) さんまの煮付け もやしとイカのごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) ぜんまい五目煮 なすの辛子和え ジョア (ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なめこ) 里芋のそぼろ煮 とろろ ヤクルト	みそ汁(小松菜) きんぴらごぼう なすとオクラの和え物 ジョア (マスカット)	
昼 食	すまし汁(はんぺん・みつば) 鮭のチャンチャン焼き風 ごぼうの炒り煮 みかん缶	ハヤシライス スープ(かぶ・菜) 彩りサラダ フルーツヨーグルト	みそ汁(なす・油揚げ) 白身魚のおろしかけ 野菜炒め ﾌ'のｺ'の明太子和え	すまし汁(鮭・ねぎ) あじの佃煮焼き なすの焼肉炒め 春菊のお浸し	すまし汁(はんぺん・みつば) 豚肉の柳川風 たけのこの和風バターソテー オレンジ	みそ汁(玉ねぎ・揚げ) アジフライ チキンサラダ パイ缶	みそ汁(人参・ねぎ) チキンピカタ 大根サラダ キウイ		
昼間食	サラダせんべい	ゼリー	フレンチクルーラー	今川焼き	パウムクーヘン	人形焼	黒ゴマプリン		
夕 食	かぼちゃスープ(南瓜) 鶏肉のハニーマスタード 菜の花とあさりのソテー いんげんのﾋﾞ'ｰ'和え	すまし汁(水菜) たらの味噌蒸し れんこんの高菜炒め 春雨サラダ	みそ汁(さつま芋) 鶏肉の南蛮漬 冬瓜の煮物 菜の花の酢の物	中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 さつま芋と油揚げの炒め物 いんげんの中巻和え	みそ汁(鮭) みそ汁(しめじ) さんまの煮付け もやしとイカのごま和え ヤクルト	みそ汁(なめこ) 里芋のそぼろ煮 とろろ ヤクルト	すまし汁(小松菜) すまし汁(もやし) カレイの照り焼き じゃが芋のソテー 菜の花の辛子マヨ和え		
31 (日)									
期 食	ご飯 みそ汁(白菜) 厚揚げと野菜の炒めもの 7分アのくるみお浸し ヤクルト								
昼 食	すまし汁(卵・ねぎ) 赤魚の粕漬焼き 五目金平 マスカットゼリー								
昼間食	ワッフル								
夕 食	みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め 胡瓜の酢の物								

【特別養護老人ホームカメリア・ショートステイカメリア】

\*都合により献立を変更することがあります。