

献立一覧表

2021年 3月 [常食]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜) 鶏肉とじゃが芋の煮物 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(春菊) さんまのみぞれ煮 大根の塩麹ナムル ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(なす) 里芋とさつま揚げの煮物 いんげんの塩昆布和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわり五目揚げの煮物 春菊のゴマ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(大根) 筑前煮 白菜の葱だれ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) 炒り豆腐 春菊のこまあえ ジョア(マスカット)
昼食	小豆ご飯 すまし汁(豆腐・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 みかん缶	ご飯 みそ汁(人参・みずな) 豚肉と白菜の重ね蒸し 切干大根とぜんまい煮 白桃缶	海鮮丼風 お刺身添え お吸い物(みつば・麩) 菜の花のからし和え 抹茶ようかん	ご飯 コンソメスープ(コーン・白菜) たらの明太マヨネーズ焼き スパゲティソテー デザートムース ぶどう	ご飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豆腐と豚肉のチャンブル ひじきの煮物 キウイフルーツ	ご飯 スープ(青梗菜・なると) さばのこチュジャン煮 春雨のソテー マンゴー
昼間食	栗オムレット	饅頭(うぐいす)	やわらかさくら団子	あまおう苺パウムクーヘン	えびせんべい	饅頭(うめ)
夕食	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 菜の花のおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(えのき) さばの和風ソテー ピーマン炒め もやしのかに風味サラダ	ご飯 すまし汁(はんぺん) 鶏と春野菜のオイスター炒め 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 みそ汁(しめじ) 牛肉と根菜の煮物 ブロッコリーのオイスター炒め かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(さつま芋) かれいのごま照り焼き 南瓜のソテー れんごんの梅肉和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 若鶏のトマト煮 空豆とエリンギのへ`へ`ロンチノ 白菜のピーナッツ和え
	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 いんげんのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ) やわらか大豆ボールの煮物 春菊のくるみみね 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(麩) ぜんまい五目煮 里芋のごま和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(なす) にしんの煮付け キャベツのくるみみね ヤクルト	ご飯 みそ汁(かぶ) さつま揚げと白菜のさつと煮 納豆 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(はんぺん・菜) カレイのパン粉焼き さつま芋のいとこ煮 みかん	ご飯 みそ汁(春菊・椎茸) ロースとんかつ 冬瓜の含め煮 りんご缶	ご飯 清汁(豆腐・貝割) 鱧のきのこあんかけ 大根の炒り煮 洋ナシ缶	ポークカレー スープ(玉ねぎ・網さや) ミモザサラダ フルーチェ	ご飯 すまし汁(卵・みつば) 鮭の和風グリル 大根の麻婆煮 パイ缶
昼間食	たまごボーロ	チョコ饅頭	ゆず塩せんべい	ドーナツ	もみじ饅頭	かぼちゃパエリア
夕食	ご飯 すまし汁(麩) 麻婆なす 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のくわ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え	ご飯 すまし汁(なめこ) 赤魚の煮付け 穂先たけこの土佐煮 酢の物	ご飯 オニオンコンソメ(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(なめこ) さわらの幽庵焼き みそ金平 もやしと胡瓜のサラダ	ご飯 中華スープ(もやし) 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
	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 ブロッコリーのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 高野豆腐の煮物 とろろ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(椎茸) 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) さんまの煮付(生姜) 春雨の酢の物 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(さつま芋) 魚肉と野菜炒め 白菜のゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) がんもの煮物 いんげんの塩こぼれ和え ジョア(マスカット)
昼食	たけのご飯 みそ汁(揚げ・大根) あじの生姜焼き さつま芋と切り昆布煮 マンゴー	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 牛皿 にらエビ玉 酢の物	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鮭の粒マスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツヨーグルト	二色丼 みそ汁(豆腐・もやし) 春色サラダ ストロベリーゼリー	ご飯 中華スープ(わかめ・ねぎ) たらの南蛮漬け 水餃子 カリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 松風焼き 野菜の天ぷら 桜色プリン
昼間食	チーズパウム	チョコレートクッキー	お饅頭	ワッフル	おしろい風	やわらかおはぎ
夕食	ご飯 みそ汁(菜の花) 豚肉と野菜の塩炒め 南瓜のえびあんかけ 竹輪ときゅうりの和えもの	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) たらの柚子あんかけ ごぼうの煮物 海藻サラダ	ご飯 みそ汁(かぶ) 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 すまし汁(青梗菜) 牛肉の焼き肉風炒め ツナと大根の煮物 アスパラサラダ	ご飯 みそ汁(麩) さばの塩焼き ピーマン炒め 小松菜の磯和え
	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 とろろ ヤクルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) おろし納豆 なすの生姜和え ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(えのき) 根菜の煮物 白菜のわさびマヨあえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) 野菜炒め 胡瓜と油揚げのゴマ和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) 豆腐しゅまいのあんかけ ほうれん草の塩昆布あえ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) ニューソーセージの和風あんかけ れんごんの明太和え ジョア(マスカット)
昼食	ご飯 みそ汁(なす・菜) 豚キムチ炒め 大根とあさりの煮物 キウイ	ご飯 みそ汁(えのき・菜) カレイのから揚げ ごぼうサラダ 黄桃缶	ご飯 ポタージュ(マッシュ、玉ねぎ) チキンソテー 南瓜のチーズ焼き パイ缶	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚フライ じゃが芋の金平 オレンジ	ご飯 ビーフシチュー ホタテ風味サラダ ハムとアスパラのソテー りんご缶	茄子とトマトのミートソースパスタ スープ(アスパラ・玉葱) マゼンサンサラダ きのこのマリネ あんドーナツ
昼間食	牛乳ケーキ	やわらかおかし(のり塩)	ココアプリン	黒糖ケーキ	人形焼	あんドーナツ
夕食	ご飯 スープ(小松菜) 蒸し魚のタルタルソース ジャーマンポテト コールスローサラダ	ご飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 きのこ油揚げのさつと煮 ナムル	ご飯 みそ汁(里芋) さわらの粕漬焼き 豚肉とピーマンのソテー 菜の花とイカの酢味噌あえ	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 かぶの梅和え	ご飯 すまし汁(水菜) カレイの味噌煮 さつま芋と豚肉の炒め物 もやしのカレー風味	ご飯 すまし汁(春菊) 鶏肉の生姜バター焼き 冬瓜の煮物 いんげんのくるみみね
	29(月)	30(火)	31(水)			
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ) 車麩の卵とじ もやしとイカの中巻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のボン酢あえ ジョア(プレーン)	ご飯 みそ汁(さつま芋) スクランブルエッグ とろろ ヤクルト			
昼食	ご飯 みそ汁(大根・大根菜) 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	菜飯 みそ汁(なめこ・豆苗) 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 マンゴー	ご飯 中華スープ(コーン・卵) 鶏肉と茄子の中華南蛮 もやしとメンマの塩炒め 黄桃缶			
昼間食	ピーチゼリー	バナラプッセ	ぼたぼた焼き			
夕食	ご飯 すまし汁(おくら) 豚肉の味噌漬焼き じゃが芋のバジルマヨ炒め 青菜のお浸し	ご飯 みそ汁(小松菜) かに玉 春雨の中華煮 かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁(麩) 鮭のラビゴットソース 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】

\*都合により献立を変更することがあります。