

献立一覧表

2022年 8月 [常食]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
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(わかめ) 冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆 ジョア(ブレーン)	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 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが カリフラワーの和えもの ヤクルト	ご飯 みそ汁(南瓜) がんもの煮物 カブの梅あえ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(春菊) さつま揚げの煮物 いんげんの磯和え ヤクルト
昼食	小豆ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) さわらの梅肉焼き なすとびーマンの味噌炒め パイン缶	ご飯 中華スープ(コーン・青梗菜) 鶏肉の南蛮漬け もやしとメンマのソテー 夏みかん缶	ご飯 すまし汁(なめこ・ネギ) 白身魚のおろしポン酢かけ 枝豆とささみ入り卵の花 キウイ	夏野菜の中華風あんかけ丼 スープ(かぶ・葉) そら豆のサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁(なす) 鮭の塩麹焼き 南瓜の煮物 フルーツ(ぶどう)	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉の酒蒸し 春雨のソテー フルーツカクテル缶	ご飯 すまし汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 金平ごぼう バナナ
昼間食	黒ごまプリン	饅頭	チョコワッフル	やわらかおかし	アイス(あずき)	今川焼(カスタード)	かっぱえびせん
夕食	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉生姜焼き カブと油揚げ煮 白菜とちくわの和え物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鮭の塩焼き ビーフン炒め 菜の花のわさび和え	ご飯 みそ汁(あさり) 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) カレーの煮つけ 切昆布と油揚げのうま煮 茄子ときゅうりのごま酢和え	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(水菜) さばの味噌煮 筍のバター醤油炒め 白菜と人参のおかか和え	ご飯 わかめスープ 豚肉となすの生姜炒め えび団子のあんかけ 小松菜のわさび和え
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	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 きゅうり漬	ご飯 みそ汁(麩) ウィンナーと野菜のソテー 鮭のおろし和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(もやし) やわらか大豆ボールの煮物 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 ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(玉葱) 野菜炒め 春菊のピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(なす) 海老しんじょうの煮物 オクラのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぶ) スクランブルエッグ 白菜の甘酢和え ヤクルト
昼食	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	ご飯 ポタージュ ミートローフ ハムとアスパラのソテー オレンジ	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 あんみつ	ご飯 中華スープ(春雨・ニラ) 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 洋ナシ缶	キーマカレー スープ(玉ねぎ・コーン) もやしの柚子胡椒サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) カレーのから揚げ さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ
昼間食	カステラ	紅茶ケーキ	やわらかおかし	プチケーキ	練乳小豆プリン	ロールケーキ(メロン)	エクレア
夕食	ご飯 みそ汁(玉葱) カレーの山椒焼き 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) ぎせい豆腐 里芋の胡麻煮 春菊のなめ茸あえ	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) 千草焼き 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 チンゲン菜の煮浸し 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 チンゲン菜の辛子和え
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのゆず和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(麩) はんぺんと野菜の煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(小松菜) 魚肉と野菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(冬瓜) 里芋とちくわの煮物 ごぼうのおかか和え ジョア(ストロベリー)	ご飯 みそ汁(麩) 厚揚げの煮物 錦糸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし) 野菜の卵とじ とろろ ヨーグルト	ご飯 みそ汁(豆腐) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のしらす和え ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁(庄内麩・ねぎ) 豚ニラ炒め 春雨サラダ バナナ	ご飯 スープ(キャベツ・アスパラ) 麻婆豆腐 水餃子 マンゴープリン	ざるうどん 胡麻だれ 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のハーブ焼き 豚肉とゴーヤの炒めもの 梨	ご飯 中華スープ(びーマン・ねぎ) 酢豚風 さつま芋の中華きんぴら キウイ	ロールパン 冷やしパンプキンスープ ロールキャベツ 花野菜サラダ フルーツ	ご飯 中華スープ(大根・ニラ) タラのチリソース煮 かに焼売と水餃子 白桃缶
昼間食	えびせんべい	ミニたい焼き(あずき)	たまごボーロ	アイス	カステラ	杏仁豆腐	いちごババロア
夕食	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈のきのおあんかけ ウィンナーと小松菜のソテー おくらのおかか和え	ご飯 すまし汁(かまぼこ) ブリの照り焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 豚肉のねぎ塩ソテー カリフラワーのマヨネーズ焼き 中華サラダ	ご飯 みそ汁(菜の花) カレーのパン粉焼き パプリカとハムソテー ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁(人参) 鶏の治部煮 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(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 なすの揚げ浸し ほうれん草の磯和え
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき) 青菜の煮浸し おろし納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁(花ふ) ひじきソテー 小松菜のくるみ和え ジョア(ブレーン)	ご飯 みそ汁(白菜) 大根とつみれの煮物 なめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(里芋) さつま揚げと野菜の煮物 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) 肉詰めいなりの煮物 春菊のくるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁(じゃが芋) チーズオムレツ マリネサラダ ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) 牛肉と茄子の甘辛炒め 酢の物 オレンジ	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) かれいのキムチマヨ焼き ごぼうサラダ りんご缶	清汁(卵・わかめ) 豚肉の香味だれかけ さつま芋のいとこ煮 バナナ	すまし汁(えのき・水菜) 天ぷら盛り合わせ ほうれん草入りだし巻き卵 胡瓜の和え物	みそ汁(キャベツ・ねぎ) あじの蒲焼風 揚げ茄子のそぼろあん オレンジ	焼きそば からあげ きゅうりの浅漬け チョコバナナ	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 みかん缶
昼間食	フレンチクルーラー	梅ゼリー	うぐいす饅頭	いちごのケーキ	メロンゼリー	メロンボール	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁(豆腐) 白身魚の西京焼き 五目煮 ちんげん菜の辛子和え	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 油淋鶏 ツナと根菜の煮物 春菊のお浸し	ご飯 すまし汁(なめこ) えびチャンプル 切干大根煮 胡瓜の梅こぶ和え	ご飯 すまし汁(あさり) さわらの塩麹焼き 夏野菜のみぞれ煮 さつま芋サラダ	ご飯 スープ(人参) ポークピカタ 大根とあさりの塩煮 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁(しめじ) 豆腐と海老の中華煮 アスパラのソテー ごぼうのごま味噌あえ	ご飯 みそ汁(里芋) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 白和え
	29 (月)	30 (火)	31 (水)				
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ) 野菜つみれの煮物 きゃべつのザーサイ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(青梗菜) はんぺんの煮物 春菊のくるみ和え ジョア(ブレーン)	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 中華スープ(舞茸・絹さや) トマト麻婆茄子 焼売 ピーマンの中華和え	ご飯 すまし汁(麩・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き風 ほうれん草とかにかまのおろし煮 白桃缶	ご飯 みそ汁(なめこ・万能) 鶏の塩から揚げ 切干大根の煮物 みかん缶				
昼間食	抹茶ミルクゼリー	ミニようかんロール	紅茶ケーキ				
夕食	ご飯 みそ汁(冬瓜) スパニッシュオムレツ 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) 豚肉のさっぱり炒め 茄子と胡瓜のごま酢和え アスパラのおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁(豆腐) 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ラア・ショートステイカメラア】

*都合により献立を変更することがあります。