

献立一覧表

2022年11月【常食】

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)				
朝食	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 洋なし缶	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(白菜) 里芋のソテー アスパラの胡枝え ヤクルト	みそ汁(キヌサヤ) かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの和えもの ジョア(ストロベリー)	みそ汁(油揚げ) 車麩の卵とじ 春菊のしらす和え ヤクルト	みそ汁(南瓜) さつま揚げの煮物 カブの梅あえ ヨーグルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 洋なし缶	みそ汁(白菜) 里芋のソテー アスパラの胡枝え ヤクルト	みそ汁(キヌサヤ) かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの和えもの ジョア(ストロベリー)	みそ汁(油揚げ) 車麩の卵とじ 春菊のしらす和え ヤクルト		
昼食	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 洋なし缶	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(あさり) 豚の細切り炒め 切昆布と油揚げのうま煮 キャベツのしそ和え	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	味噌ラーメン かに焼売と水餃子 ポテトサラダ ぶどうゼリー	みそ汁(大根・青ネギ) タラの香味焼き ひじきと野菜ソテー みかん缶	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(わかめ・ねぎ) さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 洋なし缶	みそ汁(あさり) 豚の細切り炒め 切昆布と油揚げのうま煮 キャベツのしそ和え	味噌ラーメン かに焼売と水餃子 ポテトサラダ ぶどうゼリー	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	
間食			ぼたぼた焼き	黒糖ケーキ	ワッフル									
夕食			ご飯 コンソメスープ(かぶ) 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー 胡瓜のたらこマヨ和え	ご飯 みそ汁(あさり) 豚の細切り炒め 切昆布と油揚げのうま煮 キャベツのしそ和え	ご飯 みそ汁(はんぺん) カレイの煮つけ 小松菜の煮浸し オクラのごま和え	ご飯 みそ汁(はんぺん) カレイの煮つけ 小松菜の煮浸し オクラのごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	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	ご飯 みそ汁(なす) 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(あさり) 豚の細切り炒め 切昆布と油揚げのうま煮 キャベツのしそ和え	ご飯 みそ汁(はんぺん) カレイの煮つけ 小松菜の煮浸し オクラのごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	ご飯 みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト	
6 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		
朝食	みそ汁(春菊) がんと野菜の煮物 いんげんの磯和え ヤクルト	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) いわしの甘露煮 カリフラワーの梅和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
昼食	みそ汁(花ふ・貝割れ) ブリ大根 金平ごぼう バナナ	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) いわしの甘露煮 カリフラワーの梅和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(豆腐・わかめ) とんかつ 切り干し大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒サラダ	みそ汁(しめじ・ねぎ) カブの佃煮焼き さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
間食	やわらかおかき	バウムクーヘン	プチケーキ	今川焼(カスタード)	えびせんべい	えびせんべい	えびせんべい	ワッフル	ワッフル	ワッフル	ワッフル	ワッフル	ワッフル	ワッフル
夕食	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	みそ汁(なめこ) さわらの漬煮 里芋の胡麻煮 蒸し鶏とわさびの葱だれあえ	みそ汁(しめじ) あじの照り焼き 卵の花 春菊のなめ茸あえ	みそ汁(花ふ) ぎせい豆腐 ピーマン炒め いんげんのごま味噌あえ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ
13 (日)		14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		
朝食	みそ汁(なめこ) はんぺんと野菜の煮物 ピーマンの塩昆布和え ヤクルト	みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのはちま和え ヤクルト	みそ汁(鮭) 海老しんじょうの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(プレーン)	みそ汁(なす) スクランブルエッグ ほうれん草とハムのサラダ ジョア	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(豆腐・わかめ) とんかつ 切り干し大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒サラダ	みそ汁(しめじ・ねぎ) カブの佃煮焼き さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
昼食	中華スープ(春雨・ニラ) 回鍋肉 冬瓜の中華煮 白桃缶	みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのはちま和え ヤクルト	みそ汁(鮭) 海老しんじょうの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(プレーン)	みそ汁(なす) スクランブルエッグ ほうれん草とハムのサラダ ジョア	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(豆腐・わかめ) とんかつ 切り干し大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒サラダ	みそ汁(しめじ・ねぎ) カブの佃煮焼き さつま芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
間食	抹茶カステラ	エクレア	クレープ(いちご)	ブルーベリー	ミニたい焼	ミニたい焼	ミニたい焼	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	水羊羹
夕食	みそ汁(鮭) 干辛焼き 根菜の炒り煮 白菜のゆかり和え	みそ汁(なめこ) さわらの漬煮 里芋の胡麻煮 蒸し鶏とわさびの葱だれあえ	みそ汁(しめじ) あじの照り焼き 卵の花 春菊のなめ茸あえ	みそ汁(花ふ) ぎせい豆腐 ピーマン炒め いんげんのごま味噌あえ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(菜の花) ホキの塩麹焼き パブリカのソテー ごぼうサラダ
20 (日)		21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)		
朝食	みそ汁(じゃがいも) かぶと人参の煮物 ツナサラダ ジョア	みそ汁(はんぺん) チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ ヨーグルト	みそ汁(なめこ) 南瓜の煮物 納豆・長葱 ヤクルト	みそ汁(なす) 厚焼肉 鶏の卵 茄子のドレッシングかけ ジョア	みそ汁(じゃがいも) 厚焼肉 鶏の卵 茄子のドレッシングかけ ジョア	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
昼食	スープ 豚肉とエリンギのソテー 豆腐のカニ風味あんかけ 黄桃缶	みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのはちま和え ヤクルト	みそ汁(鮭) 海老しんじょうの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(プレーン)	みそ汁(なす) 厚焼肉 鶏の卵 茄子のドレッシングかけ ジョア	みそ汁(じゃがいも) 厚焼肉 鶏の卵 茄子のドレッシングかけ ジョア	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
間食	ショコラプチケーキ	ゼリー(コーヒー)	抹茶パンケーキ	あんドーナツ	あんドーナツ	あんドーナツ	あんドーナツ	アイスロール	アイスロール	アイスロール	アイスロール	アイスロール	アイスロール	チョコパン
夕食	みそ汁(鮭) 鯛の生姜焼 さつま芋のグラッセ キャベツのからし和え	みそ汁(卵) つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 トマトと玉葱のサラダ	みそ汁(里芋) 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 洋梨缶	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
27 (日)		28 (月)		29 (火)		30 (水)								
朝食	みそ汁(さつまいも) 玉子ロール 人参サラダ ヤクルト	みそ汁(菜の花) 高野豆腐のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト	みそ汁(油揚げ) さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのシラス和え ヤクルト	みそ汁(里芋) オムレツ かぶのサラダ ヨーグルト	みそ汁(里芋) オムレツ かぶのサラダ ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
昼食	肉つけそば カリフラワーの味噌炒め 春菊の香味ドレッシング バナナ	みそ汁(豆腐) いわしの梅煮 きゃべつのはちま和え ヤクルト	みそ汁(鮭) 海老しんじょうの煮物 いんげんの胡麻和え ジョア(プレーン)	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト
間食	黒糖まんじゅう	杏仁ムース	きなこパンケーキ	水羊羹	水羊羹	水羊羹	水羊羹							
夕食	中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め 大学芋 中華冷奴	みそ汁(鮭) 鯛の照り焼き かぶの煮物 玉ねぎのおかかサラダ	みそ汁(油揚げ) さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのシラス和え ヤクルト	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(ごぼう) 白身魚のボン酢かけ オクラのおかか和え オレンジ	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	みそ汁(かぼちゃ) ツナ入りスクランブル アスパラの和風炒め ヨーグルト	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	みそ汁(なす) 高野豆腐の煮物 白菜のザーサイ和え ヤクルト	みそ汁(えのき) がんと野菜の煮物 なすの辛子和え ジョア(プレーン)	みそ汁(もやし) あさりの野菜のコンソメ煮 オクラのピーナッツ和え ヤクルト	みそ汁(しめじ) 野菜炒め 鮭のおろし和え ジョア(ストロベリー)	みそ汁(かぶ) 肉豆腐 なすの揚げ浸し もやしとちくわの和え物	みそ汁(里芋) 五目煮 ふきの胡麻和え ヨーグルト

【特別養護老人ホームカメラ・ショートステイカメラ】

*都合により献立を変更することがあります。