

献立一覧表

2022年12月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ジョア	ご飯 みそ汁 ツナと大根の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) ヨーグルト	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆 ヤクルト
昼食					鮭の炊き込みご飯 すまし汁 つみれと野菜の煮物 カレーきんぴら 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼 シェルマカロニサラダ リンゴ	ご飯 みそ汁 ポークチャップ ほうれん草と蒲鉾のわさび和え パイナップル
昼間食					吹雪まんじゅう	ムース	チョコパン
夕食					ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬	ご飯 コンソメスープ パサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ	ご飯 中華スープ かに玉 かぶとベーコンの炒め キャベツの中華和え
4	5	6	7	8	9	10	
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺん野菜煮物 いんげんのピーナツ和え ジョア	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ しそ風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのなめ煮和え 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすとエリンギの炒め物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カリフラワーのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼卵 ごぼうサラダ ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 めばるの野菜煮し ジャガイモの煮物 リンゴ缶	ご飯 みそ汁 ぜんまいと揚げの煮物 さつま芋サラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏ボン酢照り焼き丼 コンソメスープ かぶのトマト煮 マンゴー缶	ご飯 みそ汁 筑前煮 大根の千切り炒め フルーツカクテル	ご飯 かきたま汁 サバの田楽 がんと煮物 パイナップル	ご飯 みそ汁 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 みかん
昼間食	紅茶ケーキ	いちごフルーチェ		水ようかん	きなこパンケーキ	ワッフル	まんじゅう
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 春菊の煮浸し 金時煮豆	ご飯 みそ汁 ふりの山椒煮 もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え	ご飯 中華スープ 鶏とカリフラワーの中華炒め 中華煮 白菜のナムル	ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 ほうれん草のゆず浸し	ご飯 みそ汁 みそ汁 マスの和風ステーキ 車麩の煮物 もやしのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き鍋風 青菜の塩炒め ポーン和え	ご飯 すまし汁 鶏の胡麻だれ焼 蒲肉と大根の甘辛煮 プロッコリーコーンサラダ
11	12	13	14	15	16	17	
朝食	ご飯 みそ汁 青梗菜とあさりの炒り煮 納豆のしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め プロッコリーの胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ポテトとウインナーのスープ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ジョア	ご飯 みそ汁 青梗菜の干しエビ炒め 南瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブレンオムレツ しそ風味 ヤクルト	ご飯 みそ汁 大根のそぼろ味噌煮 春菊とえのきのお浸し ジョア
昼食	ご飯 中華スープ 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 黄桃缶	【石川県郷土料理】 かにご飯、めった汁 ぶり大根 茄子のオランダ煮 恵比寿楽天、漬物	ご飯 みそ汁 松風焼 南瓜の甘煮 梨	キーマカレー 卵野菜炒め 豆乳スープ パイ缶	ご飯 中華スープ 家常豆腐 大根とあさりの炒め煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 鯉の甘辛煮 ポテトサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め フルーツカクテル缶
昼間食	あずまプリン	プチシュー	どり60(ぶどう)		ブッセケーキ	プチケーキ	黒ゴマリッ
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉となすの煮物 白菜の塩炒め トマトと玉ねぎのサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と77芋の甘辛煮 里芋の田楽 いんげんのおか和え	ご飯 コンソメスープ しらのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根サラダ	ご飯 みそ汁 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え	ご飯 すまし汁 鯉の船漬焼 揚げボールの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹かベツのサラダ	ご飯 中華スープ 蒸したる南蛮漬風 シューマイ 春雨中華サラダ
18	19	20	21	22	23	24	
朝食	ご飯 みそ汁 キャベツとウインナーのソテー 納豆 ジョア	ご飯 みそ汁 ひじきとさつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 茄子の炒り煮 モヤシのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼 くるみ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 カブの和風炒め 南瓜のサラダ ジョア
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚 辛子マヨネーズ和え みかん缶	ご飯 みそ汁 鱈の蒲焼 ビーフの炒め りんご	もやしラーメン 回鍋肉 卵豆腐の海老あんかけ マンゴー缶	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 金時煮豆 パイナップル	ご飯 みそ汁 鯉の南無焼 じゃが芋の炒め物 白桃缶	中華風炊き込みご飯 中華スープ 麻婆豆腐 みかん	ご飯 ポタージュ タンドリー風チキン 根野菜スープ煮 チョコプリン
昼間食	抹茶パンケーキ	人形焼(柚子あん)	コーヒーロール	あんパン	ワッフル	ショコラプチケーキ	クリスマスケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参のサラダ	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま芋のきんぴら チンゲン菜とちくわマサラダ	ご飯 みそ汁 ホキのレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のささみ和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき トマトといんげんのサラダ	ご飯 みそ汁 鯉の酒蒸 さつまいもとうぐいす豆の甘煮 小松菜の和風ドレッシング	ご飯 みそ汁 鯉の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 シェルマカロニサラダ
25	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 キャベツとかまぼこのワサビ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 春菊の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 五子ロール 小松菜とハムのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 角あげの煮物 プロッコリーのおか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白菜とあさりの炒り煮 サツマイモサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 絹さやと玉葱の卵とじ なめ煮和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすと竹輪の煮物 納豆 ヨーグルト
昼食	ツナピラフ ポトフ プロッコリーのチーズ焼き チキンサラダ ティラミス	ご飯 みそ汁 鶏肉の七味焼 青梗菜と77の炒り煮 パイナップル	ご飯 みそ汁 マスの煮付け 茄子のドレッシングかけ みかん缶	ご飯 みそ汁 コンソメスープ ハンバーグマトソース ごぼうサラダ ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め オレンジ	ご飯 トマトスープ ホタテクリームコロッケ ミートボールのコンソメ煮 フルーツカクテル缶	年越そば ひじきの煮物 ボン酢和え 練りまり
昼間食	バナムクーハン	ピナコッタ	ピナツパン	あんどっけ	黒糖ケーキ	リンゴフルーチェ	ヨーグルトケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カリフラワーソテー 揚げ茄子のお浸し	ご飯 すまし汁 赤魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 プロッコリーのボン酢かけ	ご飯 中華スープ 肉団子の群豚風 海老シューマイ もやしの中華サラダ	ご飯 みそ汁 パサのんにく醤油かけ 鶏とかぶの煮物 いんげんのピーナツ和え	ご飯 すまし汁 おでん 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の炒め物 もやしの甘酢和え	ご飯 コンソメスープ 鯉のグリル レンコンのベーコン炒め カリフラワーのサラダ

【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。