

献立一覧表

2023年 4月 【常食】

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 みそ汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ヨーグルト
昼食							わかめご飯 みそ汁 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 ヨーグルトフルーツソース
昼間食							スイスロール
夕食							ご飯 すまし汁 赤魚の山椒焼き ほうれん草とアサリの煮浸し スパゲティサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の炒め物 南瓜のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 アスパラのピーナッツ和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 キャベツの和風サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め かぶのゆかり和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ぜんまいと竹輪の炒め煮 もやしのボン酢和え ジョア	ご飯 みそ汁 キャベツの煮浸し 豆サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し ヤクルト
昼食	ご飯 豆乳スープ 白身魚のオーロラソースかけ 青梗菜の卵炒め パン缶	鶏うどん きんぴられんこん もやしの酢醤油和え みかん缶	ご飯 中華スープ 鶏とセロリの中華炒め カリフラワーの中華ドレッシング リンゴ	ご飯 みそ汁 白身魚の治部煮 鶏とブロッコリーの炒り煮 ヨーグルトフルーツソース	【兵庫県イベント食】 カレーピラフ 牛肉のレモンステーキ風 さこのソテー、ジュリアンスープ キャベツのサラダ、苺	ご飯 すまし汁 マスの卵とじ カリフラワーの味噌炒め マンゴー缶	ご飯 みそ汁 海鮮野菜炒め もやしのナムル マンゴー缶
昼間食	抹茶パンケーキ	プチケーキ	あんドーナツ	芋ようかん	チョコパン	オレンジゼリー	たい焼き
夕食	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのしらす和え	ご飯 コンソメスープ ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 レタスと玉ねぎのサラダ	ご飯 みそ汁 カレイのおろしソース いんげんとベーコンのソテー 白菜の胡麻和え	ご飯 すまし汁 海老団子と野菜の炒め煮 じゃが芋の炒め物 ほうれん草とトマトのサラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のみりん焼 冬瓜の煮物 白菜のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 さつま芋のごまサラダ	ご飯 すまし汁 銀ひすの生姜煮 かぶの炒め おくらの子和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ いんげんのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 春菊とちくわの煮浸し かぶのマリネ ジョア	ご飯 みそ汁 白菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ スパゲティサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろあんかけ 温泉卵 ジョア
昼食	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花と蒲鉾のサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 あじの竜田揚 里芋と大豆の煮物 黄桃缶	ご飯 すまし汁 豚肉と南瓜の甘辛煮 ごぼうサラダ みかん缶	三色丼 みそ汁 ふきと油揚げの煮物 パンプキンサラダ 和梨缶	ご飯 中華スープ 海老と野菜の卵炒め アスパラの中華和え パン缶	【健康御膳】五穀御飯 みそ汁 鶏の塩麩唐揚 切干大根の煮物 ナムル、ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ 菜の花とえびの炒め物 リンゴ缶
昼間食	ヨーグルトケーキ	いちごパフロア	メンフルーチェ	ワッフル	蒸しケーキ	ぶどうゼリー	まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と卵のオムレツソース炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のチリソース 青梗菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら もやしの胡麻和え	ご飯 みそ汁 豆腐つくね照焼 キャベツとしらすの炒め煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタルソース焼 南瓜の含め煮 きゅうりと大豆のサラダ	ご飯 すまし汁 さばの田楽 じゃが芋の煮物 オクラとコンのサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と根野菜の煮物 切昆布の炒り煮 南瓜のサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とツナの炒め物 アスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶと人参の煮物 納豆の青菜和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ひじきと竹輪の煮物 いんげんの和風ドレッシング ジョア	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼 カリフラワーのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 さんま甘露煮 ほうれん草の辛子和え ジョア	ご飯 みそ汁 ふきとはんぺんの煮物 もやしのおかか和え ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼 マカロニサラダ 白桃缶	中華丼 ブロッコリーの中煮煮 もやしの中華サラダ 中華スープ パン缶	ご飯 みそ汁 めばるの煮付け さつま芋のきんぴら 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉のバジルソース 南瓜の含め煮 バナナ	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキキノコソース 大根とみぞれの煮物 ヨーグルトフルーツソース	【健康御膳】五穀御飯 みそ汁 ポタージュ エリンギとピーマンのソテー いんげんのフレンチサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 筑前煮 茄子の生姜炒め フルーツカクテル缶
昼間食	ストロベリーゼリー	コーヒーロール	たい焼き	紅茶ケーキ	コーヒーゼリー	きなごパンケーキ	パームクーヘン
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの七味焼き 白菜と油揚げの煮物 いんげんのお浸し	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 すまし汁 豚肉の胡麻だれ炒め 車麩とふきの煮物 人参サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のクリームソース じゃが芋のベーコンソテー ほうれん草とかにかまのサラダ	ご飯 みそ汁 中華スープ 酢豚 もやしの三色炒め さつま芋サラダ	ご飯 すまし汁 アサリの卵とじ れんこんの炒め煮 かぶの和風和え	ご飯 みそ汁 中華スープ さわらの韓国風照焼 菜の花のカニ風味あんかけ 春雨サラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 みそ汁 ウィンナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼卵 小松菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 冬瓜の煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え ジョア	ご飯 みそ汁 カリフラワーのそぼろ煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの野菜炒め 春雨の香味ドレッシング ヨーグルト
昼食	ご飯 すまし汁 めばるのおぼろ昆布蒸 肉詰めいなりの煮物 みかん缶	ポークカレーライス みそ汁 南瓜といんげんの含め煮 白菜の和風サラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 マスの和風ステーキ きゅうりとかぶのサラダ リンゴ	ご飯 すまし汁 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼 茄子のソテー 洋梨缶	【健康御膳】五穀御飯 みそ汁 セロリと人参の炒め煮 いんげんの中華ドレッシング みかん缶	ご飯 中華スープ 八宝菜 筍の中華炒め マンゴー缶
昼間食	いちごフルーチェ	まんじゅう	プチシュー	マンゴープリン	リンゴフルーチェ	スイスロール	黒ゴマプリン
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の中華炒め 煮豆 オクラのボン酢和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズムニエル キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーとコンのサラダ	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜の豆乳煮 ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 かれの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とひじきのサラダ	ご飯 みそ汁 つみれとれんこんの煮物 もやしの和風炒め ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 白身魚の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル	ご飯 みそ汁 魚すし身の松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え
	30						
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草とかにかまのサラダ ジョア						
昼食	ご飯 みそ汁 赤魚の甘辛煮 小松菜とコンの炒め物 キウイ						
昼間食	水ようかん						
夕食	ご飯 すまし汁 ネギ塩チキン ふきとはんぺんの煮物 キャベツのサラダ						

【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。