

献立一覧表

2023年5月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 もやしの胡麻ドレッシング ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の煮物 うぐいす煮豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 茄子のそぼろあんかけ オクラのしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 車麩と野菜の煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き風 菜の花とカニカマの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 角あげの煮物 白菜のくるみ和え ジョア
昼食		菜飯 コンソメスープ 鶏肉のガーリックソテー シェルマカロニサラダ 和梨缶	ご飯 みそ汁 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 パン缶	深川丼 すまし汁 じゃが芋の煮物 白菜の柚子浸し 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え りんご	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ キノコソース 南瓜とベーコンのソテー マンゴー缶	ロールパン コンソメスープ 白身魚のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 みかん缶
昼間食		ピーナッツパン	ドーナツ	ヨーグルトケーキ	パンケーキ	練りきり	黒糖まんじゅう
夕食		ご飯 みそ汁 白身魚の塩焼 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 コンソメスープ 豚肉の粒マスタードソース いんげんとツナの炒め物 南瓜のサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの生姜煮 れんこん金平 きゅうりのボン酢風味	ご飯 すまし汁 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め もやしのサラダ	ご飯 かき玉汁 さばのレモン醤油焼き キャベツの磯炒め かぶの酢味噌和え	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め なすの煮物 いんげんの黒ゴマ和え
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼卵 フロccoliーとコーンのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 アスパラとハムの炒め物 スパゲティーサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 オクラのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 五目金平 青梗菜のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵炒め 小松菜のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 白菜の磯和え ジョア	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 いんげんのくるみ和え ヨーグルト
昼食	ご飯 中華スープ 家常豆腐 春雨の中華サラダ パン缶	ご飯 みそ汁 白身魚の磯辺揚 青梗菜のなめ茸和え りんご缶	京風茶そば(温) 鶏とカラフラワーの中華炒め キャベツのナムル 黄桃缶	ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼 筍と車麩の煮物 みかん缶	鶏もろみ味噌丼 中華スープ 豆腐の中華うま煮 菜の花の辛子和え りんご缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のソテーマトソース れんこんのベーコン炒め フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の塩麩炒め 春雨の旨煮 バナナ
昼間食	あずきプリン	ブチシュー	あんパン	抹茶ゼリー	いちごババロア	吹雪まんじゅう	ドームケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 あじの若菜煮 鶏とさつまいもの甘辛煮 キャベツのボン酢和え	ご飯 かき玉汁 鶏肉の中華風照焼 里芋の含め煮 人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼 かぶの和風炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 キャベツと挽肉の重ね蒸 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼 じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のボン酢和え	ご飯 すまし汁 おでん 里芋のそぼろ味噌炒め 温野菜サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 みそ汁 野菜炒め 納豆の青菜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ ジョア	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	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 ひじきと薩摩揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 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
昼食	ご飯 かき玉汁 チキンカツ オクラのドレッシング和え 黄桃缶	ご飯 中華スープ エビと生揚げのチリソース 菜の花のナムル 和梨缶	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	ミートピラフ 豆乳スープ 青梗菜の卵炒め カラフラワーのマリネ パン缶	ご飯 みそ汁 白身魚の治部煮 もやしの酢醤油和え みかん缶	【健康御膳】 ねばねば丼 すまし汁 きゅうりとささみの中華和え 抹茶豆乳フランマンジュ	ご飯 すまし汁 白身魚のみりん焼 じゃが芋の炒め物 ヨーグルトフルーツソース
昼間食	コーヒゼリー	黒糖ケーキ	スイスロール	抹茶パンケーキ	プチケーキ	ロールケーキ	芋ようかん
夕食	ご飯 みそ汁 銀ひらすのバター醤油焼 南瓜のレモン煮 もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ	ご飯 すまし汁 めばるの山椒焼き ほうれん草とアサリの煮浸し スパゲティーサラダ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ 切大根の煮物 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 エリンギとピーマンのソテー 小松菜のサラダ	ご飯 みそ汁 さばのおろしソース いんげんとベーコンのソテー 白菜のゴマ和え	ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の炒め煮 鶏とブロッコリーの炒り煮 ほうれん草とトマトのサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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	ご飯 みそ汁 フロccoli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 ブレンオムレツ 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・長葱 ヤクルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ かぶのマリネ ジョア
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻揚げ キウイ	ご飯 すまし汁 あじの卵とじ カラフラワーの味噌炒め 和梨缶	シーフードカレー いんげんとエリンギの金平 もやしのナムル マンゴー缶	ご飯 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 銀ひらすの竜田揚 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 オレンジ	【栃木県イベント食】 緑色ご飯、すまし汁 餃子のおろしあんかけ しもつかれ風 アスパラの生姜風味、藍色ゼリー
昼間食	オレンジゼリー	チョコパン	たい焼	ヨーグルトケーキ	いちごババロア	パイナムース	ワッフル
夕食	ご飯 みそ汁 蒸し鶏のゴマだれかけ 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 さつま芋のゴマサラダ	ご飯 すまし汁 赤魚の生姜煮 かぶの炒め オクラの辛子和え	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 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 カラ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 もやしのゴマ和え	ご飯 みそ汁 豆腐つくね照焼 キャベツとしらすの炒め煮 オクラとコーンのサラダ
	28	29	30	31			
朝食	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 かぶのそぼろあんかけ スパゲティーサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 春菊と竹輪の煮浸し 温泉卵 ジョア	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			
昼食	ご飯 中華スープ あさりと野菜の卵炒め 青梗菜の中華和え パン缶	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の旨煮 ほうれん草の生姜和え フルーツカクテル缶	春キャベツの Pasta コンソメスープ ブロッコリーの海老炒め りんご缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼 マカロニサラダ 白桃缶			
昼間食	クリームパン	ぶどうゼリー	まんじゅう	ストロベリーゼリー			
夕食	ご飯 みそ汁 たら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 いんげんのお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と根野菜の煮物 切昆布の炒り煮 もやしのナムル	ご飯 すまし汁 めばるの七味焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめ茸和え			

【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。