

献立一覧表

2023年6月 [常食] 麺、変わりご飯の日

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 みそ汁 はんぺんとふきの煮物 キャベツのからし和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼卵 白菜のサラダ ジュア	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆のしらす和え ヨーグルト
昼食					枝豆じゃこご飯 すまし汁 生揚げと野菜の炒め ブロッコリーのチーズサラダ 和梨缶	ご飯 すまし汁 揚げ魚の香り漬 夏野菜の炊き合わせ 胡瓜の梅和え、炭酸ゼリー	ご飯 ポターージュ ミートボールのコンソメ煮 マカロニのカレーソテー 黄桃缶
昼間食					ミニたい焼	プチケーキ	ムース
夕食					ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あん きんぴられんこん 大根の和風サラダ	ご飯 みそ汁 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいのレーズン煮 ほうれん草のわさび和え	ご飯 みそ汁 さわらの梅ソース 切干大根と鶏の煮物 トマトとそら豆のサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト お豆のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いんげんと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し ジュア	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆と挽肉のトマト炒め もやしのくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの鍋しぎ モロヘイヤのゆかり風味 ジュア	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ いんげんの和風ドレッシング ヨーグルト	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼 ほうれん草の和え物 バナナ	きつねうどん 大根の千切り炒め オクラのボン酢和え マンゴー缶	ご飯 みそ汁 蒸白身魚のタルタルソースかけ ふきと油揚げの煮物 和梨缶	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼 里芋の田楽 黄桃缶	【青森県イベント食】 鶏めし、せんべい汁 ブロッコリーの帆立風味あん 大根とハムの青じそサラダ りんごゼリー	ご飯 すまし汁 めばるの照焼 ぜんまいの煮物 洋梨ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し みかん缶
昼間食	黒糖まんじゅう	あんドーナツ	水羊羹(栗)	いちごババロア	プチシュー	ドームケーキ	チョコパン
夕食	ご飯 中華スープ 豆腐のえびあんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ	ご飯 コンソメスープ めばるのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ	ご飯 中華スープ 青椒鶏肉絲 白菜の中華風煮 かぶの中華和え	ご飯 みそ汁 さばと切昆布の煮付け アスパラの和風炒め 人参サラダ	ご飯 すまし汁 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え	ご飯 中華スープ 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツの中華和え	ご飯 すまし汁 あじの蒲焼 ごぼうと里芋の味噌煮 もずくとオクラの酢の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 みそ汁 ポイルウインナー きゅうりのドレッシング和え ジュア	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め かぶとわかめの梅和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぶの炒め 納豆 ジュア	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの野菜炒め もやしの胡麻ドレッシング ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ キャベツとツナのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 ジュア
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉の漬焼おろし添え 冬瓜の炒め物 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 銀ひらすの甘辛煮 はんぺんフライ 白桃缶	【健康御膳】五穀ご飯 コンソメスープ 冷製豚しゃぶ和風ジュレ 野菜のグリル、トマトマリネ バナナ	ご飯 みそ汁 さばの南部焼 いんげんの生姜和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース 肉じゃが みかん缶	ロールパン コンソメスープ ネギ塩キン トマトのマリネ りんご	ご飯 すまし汁 あじの南蛮漬 茄子の香味炒め 和梨缶
昼間食	メロンフルーチェ	バームクーヘン	あずきプリン	ワッフル	吹雪まんじゅう	マンゴープリン	蒸しケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐のかに風味あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の塩焼 じゃがいものカレー風味煮 キャベツのマリネ	ご飯 みそ汁 ぶりのバーベキューソース焼き なすのくず煮 春雨の甘酢和え	ご飯 中華スープ かニ玉 キャベツとしめじのソテー カリフラワーの中華ドレッシング	ご飯 みそ汁 コーンポターージュ めばるのトマトソース 大根のコンソメ煮 シェルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 オクラのお浸し	ご飯 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め かぶのかニ風味あんかけ もやしの中華和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 大根と人参の煮付け オクラのしらす和え ジュア	ご飯 みそ汁 厚焼卵 カリフラワーのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとベーコンのソテー 納豆 ジュア	ご飯 みそ汁 チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ ヨーグルト
昼食	ご飯 中華スープ 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 フルーツカクテル缶	牛すき丼 みそ汁 カリフラワーの薄くず煮 りんごヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚 もやしの胡麻和え 和梨缶	ご飯 すまし汁 白身魚の沢煮 なすのケチャップ炒め 白桃缶	ご飯 中華スープ 蒸餃子の中華ダレ 豆サラダ パイ缶	ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め オレンジ	ご飯 中華スープ 海鮮のオイスターソース炒め ピーマンと白菜の辛子和え ヨーグルトフルーツソース
昼間食	ストロベリーゼリー	まんじゅう	プチシュー	コーヒーロール	ヨーグルトケーキ	青梅ゼリー	あんパン
夕食	ご飯 すまし汁 マスの山椒焼き 車麩の卵とじ 白菜のサラダ	ご飯 中華スープ 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのレモン和え	ご飯 すまし汁 さばの香味照焼 ピーマン炒め いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ 野菜の塩焼炒め キャベツのナムル	ご飯 みそ汁 たらこのバター醤油風味焼き マカロニのトマト煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとわかめのサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草と車麩の煮物 ごぼうサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 切干大根の炒り煮 もやしのゆかり和え ジュア	ご飯 みそ汁 ひじきと大豆の煮物 小松菜のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 金時煮豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ジュア	ご飯 みそ汁 玉子ロール もやしのお浸し ヨーグルト	
昼食	ご飯 かき玉汁 冷しゃぶ 竹輪の煮物 パイ缶	ご飯 みそ汁 白身魚のおぼろ昆布煮 菜の花の炒め物 みかん缶	白湯ラーメン 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの黒胡麻和え 和梨缶	ご飯 かき玉汁 白身魚フライ マカロニソテー フルーツカクテル缶	キーマカレー 南瓜のグリル 小松菜とかにかまのサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼 車麩の煮物 白桃缶	
昼間食	ムース	抹茶ゼリー	きなこパンケーキ	スイスロール	ブッセケーキ	水羊羹(こしあん)	
夕食	ご飯 みそ汁 めばるのピカタ カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ	ご飯 中華スープ 中華卵焼 シューマイ ぜんまいのナムル	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピーナッツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 茄子の炒め煮 オクラとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ	

【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。