

献立一覧表

2023年7月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 みそ汁 茄子のソテー 青梗菜の生姜和え ヤクルト
昼食							グリーンピースご飯 中華スープ 海老と生揚げのチリソース オクラの中華和え マンゴー缶
おやつ							ショコラブチケーキ
夕食							ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 いんげんの胡麻和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒り煮 えのきと白菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ハム入り野菜炒め マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 オクラの胡麻和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーソテー キャベツのゆかり和え ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼 ほうれん草とかにかまのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮物 アスパラのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 りんご	ご飯 すまし汁 ほっけの塩焼 里芋の含め煮 フルーツカクテル缶	スタミナ丼 中華スープ レンコンのソテー 和梨缶	ロールパン コンソメスープ 白身魚のカレームニエル 夏野菜の炒め物 みかん缶	ご飯 みそ汁 あじの香味焼 切干大根の煮物 白桃缶	【七夕献立】七夕そうめん 夏野菜のかき揚げ 野菜のドレッシング和え スイカ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草の炒め物 洋梨缶
おやつ	ミニたい焼	ブチあんドーナツ	黒ゴマプリン	ワッフル	黒糖ケーキ	水まんじゅう	ヨーグルトパバロア
夕食	ご飯 みそ汁 ぶりの山椒煮 ひじきと薩摩揚げの煮物 中華冷奴	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のきんぴら ブロッコリーのからし和え	ご飯 すまし汁 焼き魚の葱ソース ピーマンのじゃこ炒め 白菜の酢味噌和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え	ご飯 みそ汁 肉団子の酢味噌 もやしの炒め物 さつま芋の胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のみりん焼 いんげんの炒め物 かぶとわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 みそ汁 いんげんの煮浸し カリフラワーのドレッシングかけ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 卵と野菜の炒め物 さつま芋サラダ ジョア	ご飯 みそ汁 チンゲン菜としらすの煮物 カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 もやしの干しエビ炒め 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリーの和風和え ジョア	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 かぼちゃのフレンチドレッシング ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 さつま芋のレモン煮 黄桃缶	焼肉チャーハン 中華スープ シューマイ 中華サラダ パイ缶	ご飯 みそ汁 白身魚のポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 みかん缶	ご飯 豆乳スープ メンチカツ オクラとコーンのサラダ ヨーグルトフルーツソース	麻婆丼 中華スープ 玉ねぎのおかかサラダ 白桃缶	ご飯 みそ汁 さばの韓国焼 根野菜の炒り煮 キウイ	ご飯 中華スープ エビと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 パイ缶
おやつ	スイスロール	パンケーキ	カフェオレゼリー	ピーナッツパン	紅茶ケーキ	いちごムース	バームクーヘン
夕食	ご飯 コンソメスープ めばるのチーズ焼 じゃが芋のコンソメ煮 レタスとわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 白身魚の沢煮 アスパラとコーンの炒め物 小松菜のお浸し	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の五目煮 かぶの炒め ゴーヤの辛子和え	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 大根と竹輪のきんぴら アスパラのピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草とツナのソテー 大根のレモン和え	ご飯 みそ汁 めばるの酒蒸 きんぴられんこん 煮豆
	16	17	18	19	20	21	22
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 ジョア	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 オクラのお浸し ヨーグルト	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 れんこんと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し ジョア	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
昼食	ご飯 すまし汁 生揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 和梨缶	ご飯 みそ汁 あじの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ フルーツカクテル缶	【健康御膳】鮭の混ぜ御飯 つみれ汁、小松菜の酢味噌かけ 豆腐のステーキきのこソース 鶏れんこん煮 バナナ豆乳ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼 ほうれん草の和え物 白桃缶	夏野菜味噌煮込うどん ぶきと油揚げの煮物 大根とわかめの酢の物 マンゴー缶	ご飯 みそ汁 蒸白身魚のタルタルソースかけ チンゲン菜とあさりの炒め物 和梨缶	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼 里芋の田楽 黄桃缶
おやつ	ミニたい焼	ムース	ブチケーキ	黒糖まんじゅう	手作り枝豆蒸しパン	水羊羹(栗)	ブチシュー
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あん 切り昆布の炒め煮 大根の和風サラダ	ご飯 みそ汁 野菜椀 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 マカロニのカレーソテー トマトとそら豆のサラダ	ご飯 中華スープ えび玉あんかけ 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 みそ汁 さくらごぼんのうな丼 みそ汁 しらすのかき揚げ ピーナッツなます 抹茶プリン	ご飯 みそ汁 さばの南部焼 いんげんの生姜和え 黄桃缶
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの鍋しぎ ブロッコリーのゆかり風味 ジョア	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	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 ジョア	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 ジョア
昼食	ご飯 みそ汁 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 パイ缶	ご飯 みそ汁 めばるの照焼 ぜんまいの煮物 洋梨ヨーグルト	夏野菜チキンカレー 人参しりしり もやしのお浸し みかん缶	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	さくらごぼんのうな丼 みそ汁 しらすのかき揚げ ピーナッツなます 抹茶プリン	ご飯 すまし汁 筑前煮 大根の炒め物 白桃缶	ご飯 みそ汁 さばの南部焼 いんげんの生姜和え 黄桃缶
おやつ	いちごパバロア	チョコパン	手作りプリン	ショコラブチケーキ	杏仁豆腐	あずきプリン	ワッフル
夕食	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 ゴボウと里芋の味噌煮 もずくとオクラの酢の物	ご飯 みそ汁 豆腐のカニ風味あんかけ 鶏肉とピーマンの塩炒め ほうれん草の磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の塩麩焼 野菜のカレー風味煮 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 カニ玉 キャベツと生揚げの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング
	30	31					
朝食	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					
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース 肉じゃが みかん缶	ご飯 コンソメスープ ネギ塩チキン いんげんのサラダ りんご缶					
おやつ	吹雪まんじゅう	マンゴープリン					
夕食	ご飯 コーンポタージュ 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 オクラお浸し					

【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。