

献立一覧表

2024年10月 [常食]

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝食 | | | ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 じゃが芋のサラダ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 いんげんのお浸し ヤクルト | ご飯 みそ汁 なすの炒め煮 カリフラワーのおかか和え ジョア | ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草とカニカマのサラダ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 納豆 ヤクルト |
| 昼食 | | | ガーリックライス かぼちゃのクリームシチュー シーフードと野菜のバター炒め 人参のフレンチサラダ オレンジムース | ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め フルーツカクテル缶 | ご飯 みそ汁 たらのきのこあんかけ 小松菜の煮浸し りんご | なめこそば(温) 春菊の青じそ和え 里芋と人参の煮物 白桃缶 | ご飯 コンソメスープ メンチカツ いんげんと鶏の炒め物 みかん缶 |
| おやつ | | | プチシュー | 水まんじゅう | ワッフル | 水ようかん | パンケーキ |
| 夕食 | | | ご飯 みそ汁 豚肉の漬焼きおろし添え 切昆布の炒り煮 ブロッコリーのからし和え | ご飯 すまし汁 ぶり大根 チンゲン菜の炒め物 かぶの酢みそかけ | ご飯 すまし汁 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 キャベツのあさり炒め もやしのピーナッツ和え | ご飯 中華スープ えびと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え | ご飯 みそ汁 あじの漬焼き かぼちゃのレモン煮 かぶの梅和え |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 目玉焼き もやしのごまドレ和え ジョア | ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 ほうれん草のなめ茸かけ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 なすとひき肉のソテー カリフラワーのおかか和え ヤクルト | ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し ジョア | ご飯 みそ汁 ツナ入りスクランブル いんげんとコーンのサラダ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 小松菜と生揚げの炒め物 もやしのごま和え ヤクルト | ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのフレンチサラダ ジョア |
| 昼食 | ご飯 みそ汁 めばるの生姜煮 じゃが芋のベーコンソテー りんご缶 | ご飯 濃厚ハヤシライス きのこスープ りんご入りポテトサラダ モンブランプリン | ご飯 すまし汁 牛肉の柳川風 キャベツと生揚げの炒め物 ヨーグルトフルーツソース | ご飯 コンソメスープ あじのパン粉焼き スパゲティソテー みかん缶 | ご飯 みそ汁 鶏つくね照り焼き丼 チンゲン菜とあさりのうす煮 フルーツカクテル缶 | ご飯 中華スープ たらのチリソース風 さつま芋の金平 梨 | ご飯 みそ汁 鶏肉のさらさ蒸し いんげんの磯和え 黄桃缶 |
| おやつ | ストロベリーゼリー | ドームケーキ | プチケーキ | ぶどうゼリー | ブッセケーキ | プリン | ピーナッツパン |
| 夕食 | ご飯 中華スープ 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の中華旨煮 春雨の中華サラダ | ご飯 みそ汁 さばのバター醤油風味焼き 車麩の煮物 オクラのポン酢和え | ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の含め煮 大根のサラダ | ご飯 みそ汁 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのおさび和え | ご飯 中華スープ 白身魚の中華風照り焼き なすの生姜煮 キャベツの中華ドレ和え | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ | ご飯 すまし汁 マスのゆずみそ焼き なすとピーマンの甘辛炒め オクラのお浸し |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 キャベツと竹輪の和え物 ヨーグルト | ご飯 みそ汁 がんもとかぶの煮物 小松菜と干しえびの和え物 ヤクルト | ご飯 みそ汁 豚肉となすの煮物 ブロッコリーのおかかサラダ ジョア | ご飯 みそ汁 しらすと野菜の炒め物 かぶのサラダ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜のお浸し ヤクルト | ご飯 みそ汁 キャベツと生揚げの煮浸し 豆サラダ ジョア | ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 春菊のしらす和え ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 みかん缶 | ご飯 みそ汁 めばるの塩麴焼き カリフラワーのソテー ヨーグルトフルーツソース | にゅうめん れんこんと竹輪の炒め煮 人参のごま和え マンゴー缶 | ご飯 すまし汁 あじの蒲焼き 春雨サラダ りんご缶 | パン コンソメスープ コロケ 小松菜とカニカマのお浸し みかん缶 | きのごと魚介の トマトソーススパゲティ ポタージュ ブロッコリーのチーズサラダ 黄桃缶 | ご飯 コンソメスープ 白身魚のタルタルソース カリフラワーのカレー風味煮 パイ缶 |
| おやつ | 手作りレーズン蒸しパン | ストロベリーゼリー | 黒糖ケーキ | 抹茶水ようかん | ワッフル | ミルクムース | ヨーグルトケーキ |
| 夕食 | ご飯 みそ汁 ふくさ卵焼き ほうれん草の炒め煮 金時煮豆 | ご飯 みそ汁 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め いんげんとツナのサラダ | ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け 豚肉とチンゲン菜の炒め物 もやしの甘酢和え | ご飯 すまし汁 えび団子と野菜の炒め煮 里芋のそぼろあんかけ 春菊と椎茸のごま和え | ご飯 みそ汁 たらの甘酢あん かぼちゃとベーコンのソテー なすのドレッシングかけ | ご飯 中華スープ かに玉 シュウマイ 春雨中華サラダ | ご飯 みそ汁 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根ときゅうりの和え物 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 ヤクルト | ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜とあさりのサラダ ジョア | ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんのくるみみそ和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁 生揚げと大根の炒り煮 きゅうりとカニカマのゆず風味 ヤクルト | ご飯 みそ汁 そぼろ炒め 白菜のお浸し ジョア | ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ ヨーグルト | ご飯 みそ汁 揚げボールの煮物 オクラのごま和え ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き フルーツカクテル缶 | ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 かぼちゃとハムのソテー オレンジ | ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース スパゲティサラダ 洋梨缶 | ワンタンメン 小松菜のお浸し かぼちゃとふきの煮物 パイ缶 | ご飯 すまし汁 白身魚の田楽 ひじきの煮物 フルーツカクテル缶 | ご飯 みそ汁 豚肉のにんにく焼き 金平ごぼう 黄桃缶 | ご飯 水菜スープ 蒸し餃子の中華ダレ ぜんまいのナムル みかん缶 |
| おやつ | 抹茶ゼリー | プチシュー | チョコパン | マンゴープリン | ブッセケーキ | 吹雪まんじゅう | ヨーグルトパバロア |
| 夕食 | ご飯 すまし汁 さばの塩焼き かぶのみそ煮 ごぼうサラダ | ご飯 中華スープ 鶏とセロリの中華炒め チンゲン菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ | ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ 鶏とれんこんのソテー もやしのお浸し | ご飯 みそ汁 たらのチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのポン酢風味 | ご飯 みそ汁 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 なすとエリンギの炒め物 オクラの生姜和え | ご飯 コンソメスープ 豆腐ステーキ明太ソース ビーフン炒め 小松菜の中華和え | ご飯 みそ汁 あじの香味焼き 切昆布とさつま揚げの煮物 玉ねぎの梅かつお和え |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ ジョア | ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え ヨーグルト | ご飯 みそ汁 ポテトとウインナーのスープ煮 なす浸し ヤクルト | ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め オクラのしらす和え ジョア | ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト | | |
| 昼食 | ご飯 みそ汁 揚げ魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 マンゴー缶 | ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 さつま芋のレーズン煮 洋梨缶 | ご飯 みそ汁 たらの黄金煮 かぶと鶏の炒め物 パイ缶 | ご飯 かき玉汁 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶 | ご飯 春雨スープ 白身魚のにんにく醤油かけ 肉団子と玉ねぎの煮物 白桃缶 | | |
| おやつ | 紅茶ケーキ | かぼちゃプリン | バームクーヘン | やわらかおかき | まんじゅう | | |
| 夕食 | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ | ご飯 みそ汁 めばるのさらさ蒸し 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え | ご飯 コンソメスープ 豚肉の漬焼き 野菜のカレー風味蒸し煮 ひじきの和風サラダ | ご飯 みそ汁 さばのごま醤油焼き かぼちゃのはちみつ煮 きのこのおろし和え | ご飯 すまし汁 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜のゆず浸し | | |

【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。