

2021年3月		カメリア		《常食》									
3/1(月)		3/2(火)		3/3(水)		3/4(木)		3/5(金)		3/6(土)		3/7(日)	
朝食	米飯 味噌汁(小松菜) 目玉焼き ウィンナーのケチャップ炒め たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) ホッケの塩焼き 青菜のかにかま和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき・長葱) 魚河岸揚げの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	ミルクデニッシュ スープ(玉ねぎ) チーズ入りスクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 車麩の煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ・長葱) 肉団子の甘辛煮 青菜とハムのマヨサラダ ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁(わかめ) 鰯と野菜の黒酢あん かぼちゃの煮物 もやしのドレッシング和え フルーツ	米飯 中華コーンスープ 八宝菜 春巻き 大根の中華和え フルーツ	手まり寿司 すまし汁(花魁・貝割れ) 天ぷら3種 梅あんかけ茶碗蒸し 三色パパロア	米飯 味噌汁(ごぼう) 気仙沼産カツオカツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 筍とふきの炊き合わせ ほうれん草のしらす和え フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) メバルの生姜煮 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(にら・油揚げ) 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 春菊の辛子和え フルーツ						
おやつ	スイスロール	たい焼	桜餅	ドーナツ	きんつば	紅茶シフォンケーキ	ソフトクレープ いちご						
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 五目金平 ほうれん草のお浸し	米飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) ぎせい豆腐 さつまいもの昆布煮 キャベツのごま酢和え	米飯 中華スープ(冬瓜) 鶏肉のチリソースかけ 茄子の味噌炒め 春雨サラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 肉じゃが 青梗菜のソテー 小松菜の胡麻味噌かけ	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鮭の菜種焼き 里芋の煮物 レタスのゆずドレ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 五目豆腐 ぜんまいの炒り煮 水菜とわかめの和え物	米飯 味噌汁(ほうれん草) カレイのみぞれ煮 じゃが芋とベーコンのソテー もずくの酢の物						
朝食	米飯 味噌汁(玉子) 高野豆腐の含め煮 アスパラの和え物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) お麩の卵とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 肉詰めいなりの煮物 なめたけおろし 漬物 ヨーグルト	バターデニッシュ ポタージュスープ ジャーマンポテト盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 野菜ソテー 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) はんぺんのバター醤油 菜の花の辛子和え ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 中華スープ(かまぼこ・葱) かに玉 麻婆白菜 もやしのパンジー和え 杏仁豆腐	米飯 ブロccoliのかにかま炒め じゃが芋のたらこ和え フルーツ	米飯 すまし汁(たけのこ) 鯖の味噌煮 うの花炒め ほうれん草のくるみ和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 干草焼き ひじき煮 小松菜のごま和え フルーツ	焼き鳥丼 味噌汁(なす・長葱) 豆腐のかにあん 青菜のおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 赤魚の煮付け 柚子風味 なすの炒め物 春菊の白和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) 鱈のコーンマヨ焼き なすのトマト煮 カリフラワーと豆のサラダ フルーツ						
おやつ	吹雪まんじゅう	抹茶ようかん	クリームコンフェ	バナナケーキ	黒棒カルシウム	プチドック	紅茶パパロア						
夕食	米飯 味噌汁(なめこ) ひじき入りつくね焼き かぶのあんかけ なすの生姜醤油和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚揚げの肉詰め煮 金平ごぼう 菜の花のツナ和え	米飯 味噌汁(春菊) 豚肉のブルコギ風 さつまいものレーズン煮 白菜のわさび和え	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 椎茸とトマトの和風和え	米飯 すまし汁(玉子) タラのボン酢ソース ほうれん草の炒め物 とろろ芋	米飯 わかめスープ 豚肉のオイスター炒め シューマイ ドレッシング和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の酒蒸し 筍の土佐煮 大根サラダ						
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) 里芋のそぼろ煮 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいものシーチキン煮 ブロccoliのサラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 三色高野の煮物 キャベツのピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 大根の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 厚焼き玉子 青梗菜の煮浸し のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鮭の塩焼き ほうれん草の生姜和え 漬物 ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉と大根の煮物 五目煮豆 キャベツのおかか和え フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 家常豆腐 海鮮蒸し餃子 ナムル フルーツ	米飯 スープ(たまねぎ) 煮込みハンバーグ かぶのクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) むつこの竜田揚げ 炒り豆腐 菜の花のわさび和え フルーツ	黒糖ロール・ごまロール 野菜スープ チキングラタン コールスローサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キヌサヤ) 鯖のみりん醤油揚げ焼き キャベツのごま塩炒め 里芋のおかか和え フルーツ	カレーライス 福神漬け らっきょう ツナコーンサラダ フルーツヨーグルト						
おやつ	フルーチェ(いちご)	アップル&ピーチケーキ	今川焼き	スイスロール(ローヒー)	ぼたぼた焼き	おはぎ(2色)	マドレーヌ						
夕食	米飯 味噌汁(もやし) カレイの利休焼き さつま揚げと白菜の煮物 アスパラときのこの和え物	米飯 味噌汁(油揚げ) おでん 青菜のソテー 浅漬け	米飯 すまし汁(花魁) 赤魚の梅煮 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のごま和え	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の細切り炒め 冬瓜のあんかけ もずくの酢の物	米飯 味噌汁(ごぼう) 鮭の甘酢あん さつま芋の煮物 アスパラのおかか和え	米飯 中華スープ(玉葱・貝割れ) 麻婆豆腐 インゲンのソテー 大根中華ドレ和え	米飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鶏肉のごま焼き 若竹煮 ブロccoli-酢味噌和え						
朝食	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 魚河岸揚げの煮物 とろろ芋 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) はんぺんのふわふわ煮 大根の柚子和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) がんと煮物 菜の花の彩り和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) えび団子の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	メープルデニッシュ スープ(たまご) ミニ野菜ハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) オムレツ きこのソース アスパラサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) さんまの生姜煮 菜の花のわさび和え ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁(しいたけ) カレイのチーズパン粉焼き ほうれん草のソテー スパゲティサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(しいたけ) 鶏肉のバター醤油ソース もやしのカレー炒め 青菜のかにかま和え フルーツ	醤油ラーメン 海鮮しゅうまい 大根の梅ざーサイ和え マンゴープリン	米飯 すまし汁(麩) みそカツ 切干大根の煮物 春菊のくるみ和え フルーツ	米飯 味噌汁(わかめ) たらのおろし煮 さつまいものごま炒め キャベツと蒸し鶏のゆかり和え フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ・水菜) 鯖の葱味噌焼き じゃがいもの煮物 白菜と豆苗の柚子和え フルーツ	えびピラフ スープ(ほうれん草) ロールキャベツのトマト煮 ブロccoliのチーズサラダ バナナ風味プリン						
おやつ	スイートポテト	抹茶ワッフル	人形焼き	シュークリーム	よもぎまんじゅう	りんごロールケーキ	ミニあんまん						
夕食	米飯 中華コーンスープ 豚肉とキムチの炒め物 かぶのあんかけ 菜の花のツナ和え	米飯 味噌汁(しめじ) さんまの蒲焼き 肉入り金平ごぼう キャベツのしその実和え	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉のおろしポン酢 かぼちゃのいとこ煮 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 赤魚の香り蒸し 里芋とあさりの煮物 たまご豆腐	米飯 すまし汁(冬瓜) 豚肉の甘辛煮 うの花炒め ほうれん草とかにかま和え物	米飯 味噌汁(小松菜) 厚揚げのそぼろ煮 大根のおかか煮 春雨のごま酢和え	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のごまだれがけ さつまいものオレンジ煮 なめたけおろし						
朝食	米飯 味噌汁(もやし) 白菜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 目玉焼き もやしのカレーソテー ゆずみそ ヨーグルト										
昼食	米飯 味噌汁(玉葱・まいたけ) 豚肉の香味炒め ひじき煮 春菊の辛子和え フルーツ	米飯 赤だし味噌汁(なめこ) 太刀魚の塩焼き 手作り豆腐 フルーツ	米飯 スープ(青梗菜) 鶏のからあげ 薬味ソースかけ ビーファン炒め れんこんの梅和え フルーツ										
おやつ	焼きプリンタルト	ドームケーキ	コーヒーゼリー										
夕食	米飯 味噌汁(わかめ) カレイのピカタ 茄子の薬味酢炒め 小松菜のお浸し	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 炒り鶏 ぜんまいの煮物 青梗菜のピーナツ和え	米飯 すまし汁(花魁) さわらの粕漬け焼き ほうれん草の煮浸し ごま豆腐										