

2021年11月

カメリア

《常食》

	11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)	11/7(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) 魚河岸揚げの煮物 春菊のわさび和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) 鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) はんぺんの玉子とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	カマンベールチーズデニッシュ コーンポタージュ ミニハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 厚焼き玉子 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆天とかぶの煮物 菜の花のくるみ和え のりつくだ煮 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(茄子) たらの甘酢あん スタップエンドウと生揚げの炒め ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) ぎせい豆腐 車麩の煮物 土佐酢和え フルーツ	きのこご飯 すまし汁(かまぼこ) 赤魚のかぶら蒸し ほうれん草のからし和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) ミックスフライ かぶのクリーム煮 蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の照焼き レンコンの煮物 豆苗のお浸し フルーツ	焼きそば 豆腐のとろみスープ さつま芋の大学芋風 フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の金山寺味噌焼き 里芋の煮物 キャベツのおかか和え フルーツ
おやつ	チーズ蒸しケーキ	スイスロール(モカ)	丸ぼうろ	クリームコンフェ	ようかん	なめらかソフトクレープ パナナ	ドーナツ
夕食	ゆかりご飯 すまし汁(とろろ昆布) おでん ほうれん草と桜えびの炒め物 キャベツの和え物	米飯 すまし汁(冬瓜・かいわれ) 鶏肉と根菜の煮物 茄子の味噌炒め 浅漬け	米飯 中華スープ(なると) チンジャオロース 海鮮しゅうまい 大根サラダ	米飯 味噌汁(白菜) 銀ヒラスの柚庵焼き もやしとにらの炒め物 切干大根と胡瓜の酢の物	米飯 すまし汁(花麩) むつ山の椒煮 茄子の田楽味噌がけ 春菊のごま和え	米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラの炒め物 白菜のドレッシング和え	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の香味ダレ 大根とあさりの煮物 ほうれん草の磯和え
	11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)	11/14(日)
朝食	米飯 味噌汁(春菊) 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 目玉焼き ウインナーのケチャップ炒め 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) がんもの煮物 春菊のからし和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 冬瓜のツナ煮 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	ミニ食パン パンポタージュ ミニグラタン・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) ベーコン入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 炒り豆腐 カリフラワーのピーナツ和え のりつくだ煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(アスパラ) スペイン風オムレツ ほうれん草のバターソテー コールスローサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(かにかま・えのき) 豚肉とキャベツの味噌炒め なすのはさみ焼 ナムル 杏仁豆腐	根菜入りキーマカレー 福神漬け らっきょう マカロニサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鯖の味噌煮 金平ごぼう 春雨のかにかま和え フルーツ	米飯 中華スープ(春雨) カレイの南蛮漬け しゅうまい(3種) 大根の梅ザーサイ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉のみぞれがけ 大豆と昆布の煮物 里芋のくるみお和え フルーツ
おやつ	キャラメルプリン	ぼんせんえび	抹茶ワッフル	どら焼き	カステラ	バナナケーキ	わらびもち風ゼリー
夕食	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のごま焼き 切干大根の煮物 白菜のしば漬け和え	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の煮付け 青梗菜の桜海老炒め 煮豆	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の葱塩焼 里芋のゆず味噌かけ 青梗菜の辛し和え	米飯 すまし汁(はんぺん) さわらの梅煮 じゃがいものソテー ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉の香味炒め かぼちゃの煮物 キャベツのごま酢和え	米飯 スープ(玉子) 鶏肉のレモン焼き ほうれん草のクリーム煮 さつま芋サラダ	米飯 すまし汁(えのき・貝割れ) さんまの生姜煮 ぜんまいの煮物 とろろ芋
	11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)	11/21(日)
朝食	米飯 味噌汁(しめじ) 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ・青葱) がんもと野菜のうま煮 ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) ベーコンと野菜の炒め 小松菜のなめたけ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 白菜とさつま揚げの煮付 納豆 漬物 ヨーグルト	ミルクデニッシュ スープ(はくさい) オムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さんまの生姜煮 大根のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(もやし) 千草焼き さつまいもの煮物 春菊のごま和え フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) 赤魚のゆずみそ焼き 里芋のそぼろ煮 もずくの酢の物 フルーツ	米飯 味噌汁(大根・葉) 白身魚フライ かぶの豆乳煮 菜の花の磯和え フルーツ	鶏塩ラーメン ポテトチーズ焼き 大根サラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁(なす) めばるのみぞれ煮 うの花炒め 小松菜のお浸し フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 五目金平 春菊のくるみお和え フルーツ	米飯 中華スープ(しいたけ) 家常豆腐 ビーフソテー もやしの中華サラダ フルーツ
おやつ	チョコケーキ	シュークリーム	小倉あんパイ	パウムクーヘン	ドームケーキ	しっとりやわらかまんじゅう	抹茶ゼリー
夕食	米飯 中華スープ(冬瓜) 八宝菜 水餃子 キャベツの青じそ和え	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉の黒酢あんかけ 青梗菜の煮浸し かぼちゃサラダ	米飯 すまし汁(玉子) 肉豆腐 金平ごぼう ひじきのサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鮭のみみじ焼き 茄子の薬味酢炒め ほうれん草の辛し和え	米飯 味噌汁(麩) 豚肉の葱塩炒め かぶのかにあん 菜の花のしらす和え	米飯 中華スープ(冬瓜) えびとあさりのオイスター炒め しゅうまい ブロッコリーのナムル	米飯 味噌汁(青菜) カレイの香味焼き 切干大根の煮物 煮豆
	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)
朝食	米飯 味噌汁(小松菜) 里芋と枝豆天の煮物 白菜のお浸し ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 高野豆腐の煮物 菜の花のかにかま和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 厚焼き玉子 いんげんと魚肉の炒め たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉子) 魚河岸の煮物 カリフラワーのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(だいこん) 炒り豆腐 白菜のポン酢あえ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(にら) 野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 肉団子と野菜の煮物 小松菜のくるみお和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(セロリ・コーン) 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー カリフラワーの玉子サラダ フルーツ	ばくだん丼 赤だし味噌汁(なめこ) 茶碗蒸し 大根の錦秋あん さつま芋と林檎の茶巾絞	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の生姜焼き レンコンの炒め キャベツのゆかり和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 松風焼き ひじき煮 春雨サラダ フルーツ	黒糖ロール・バターロール スープ(ミックスベジタブル) サーモンフライ ペンネソテー フルーツレモンゼリー	チャーハン 中華スープ(豆腐・コーン) シュウマイ 大根とクラゲのサラダ 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(とろろ昆布) あじの葱味噌焼き ごぼうとごんにゃくの炒め煮 キャベツの香味和え フルーツ
おやつ	マロンケーキ	もみじまんじゅう	今川焼き	りんごロールケーキ	人形焼	オレンジケーキ	プチドッグブレイン
夕食	米飯 味噌汁(かぶ) 鯖の山椒焼 ごぼうのしぐれ煮 春菊の白和え	米飯 スープ(ほうれん草) 鶏肉のパン粉焼き なすのトマト煮 アスパラサラダ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の味噌炒め 大根のおかか煮 小松菜のツナ和え	米飯 味噌汁(なす) カレイの煮つけ もやしの炒め物 菜の花の辛し和え	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のなめたけ和え	米飯 味噌汁(えのき) ポークチャップ 青梗菜の煮浸し オクラの青じそ和え	米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーと海老の塩炒め もやしのサラダ
	11/29(月)	11/30(火)					
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) スクランブルエッグ 菜の花の胡麻和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え 梅干 ヨーグルト					
昼食	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の細切り炒め ぜんまいの煮物 さつまいものサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) スズキのから揚げ 青梗菜の炒め ところてんの酢の物 フルーツ					
おやつ	ぼたぼた焼き	ショコラブッセ					
夕食	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の西京漬け 大根のそぼろ煮 なすのおかか和え	米飯 スープ(青菜) チキンピカタ かぶのクリーム煮 三色豆のサラダ					