

2021年2月

カメリア

《常食》

	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)	2/6(土)	2/7(日)
朝食	米飯 味噌汁(オクラ) 野菜の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) いわしの梅煮 なめたけおろし ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのソテー ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) ホッケの塩焼き 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	あんぱん スープ(セロリ・えのき) 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(さつま芋) 車麩のチャンプル 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) えび団子の煮物 青梗菜のしらす和え 梅干し ヨーグルト
昼食	豆入りキーマカレー ジャーマンポテト 海藻サラダ フルーツ	にぎり寿司 すまし汁(花麩・青葱) 茶碗蒸し 五目豆煮 フルーツ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ハンバーグきのこソース ごぼうとこんにゃくの炒め物 茄子の生姜醤油和え フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) 鯖の竜田揚げ 生姜天と冬瓜の煮物 カリフラワーのピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし・にら) 干草焼き 切干大根の煮物 大豆とひじきのサラダ フルーツ	米飯 スープ(白菜) タラのトマト煮 アスパラのソテー シーザーサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(青菜) 豚肉のすき焼き風 里芋のおかか炒め もやしのごま酢和え フルーツ
おやつ	レアチョコケーキ	ようかんロール	キャラメルプリン	ドームケーキカスタード	抹茶ワッフル	カステラ	ヨーグルトパバロア
夕食	米飯 すまし汁(冬瓜・青葱) いとよりのさらさ蒸し 生揚げの煮物 春菊の胡麻和え	米飯 中華スープ(春雨) 豚肉の細切り炒め しゅうまい ほうれん草のかにかま和え	米飯 赤だし味噌汁(なめこ) 鶏肉の香味焼き さつまいもの煮物 大根のゆかり和え	米飯 かき玉スープ 蝦仁豆腐 ビーフン炒め 白菜の甘酢和え	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉の照焼き がんもの煮物 とろろ芋	米飯 味噌汁(菜の花) 豚肉の野菜添え ぜんまいの煮物 かぼちゃサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん・貝割れ) 鱈の味噌漬焼き かぶのあんかけ ほうれん草のハムマヨ和え
	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)	2/14(日)
朝食	米飯 味噌汁(白菜) オムレツ きのこソース 彩りサラダ たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) じゃがいものそぼろ煮 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 目玉焼き キャベツのソテー ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) さつま揚げの煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし・にら) 鶏肉とかぶの煮物 ブロッコリーのサラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) がんもの煮物 菜の花のお浸し 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) さんまの生姜煮 青梗菜のからし和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の幽庵焼き かぼちゃの煮物 小松菜のなめたけ和え フルーツ	鶏南蛮そば 五目煮 浅漬け フルーツ	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 鯖の香味焼き 金平ごぼう 白菜のしその実和え フルーツ	米飯 スープ(玉葱) 鶏肉のコーンマヨ焼 玉子と人参の炒め物 カリフラワーのサラダ フルーツ	中華丼 中華コーンスープ 餃子 春雨サラダ マンゴープリン	米飯 すまし汁(うずまき麩) 鯖の梅しそダレ焼き ふろふき大根 小松菜のくるみ和え りんごのコンポート	バターロール・胚芽ロール 野菜スープ ハートのコロケック・ヒレカツ チキンサラダ チョコレートパバロア
おやつ	ドーナツ	シュークリーム	さつま芋蒸しパン	白あん饅頭	黒みつ&きなこパンケーキ	どら焼き	ロールケーキチョコバナナ
夕食	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のねぎ醤油かけ レンコンの炒り煮 もずく酢	米飯 中華スープ(えのき・青葱) 豆腐の中華風煮込み 茄子の薬味酢炒め 青梗菜の中華和え	米飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) 豚肉ときのこの和風おろし ひじき煮 もやしの梅和え	米飯 味噌汁(南瓜) 太刀魚の山椒焼 ほうれん草のさっと煮 インゲンのピーナツ和え	米飯 すまし汁(しめじ・長葱) たらと野菜のバター醤油 茄子の生姜煮 春菊の胡麻和え	米飯 味噌汁(青菜) 鶏肉の塩麹焼き 里芋の土佐煮 ごま豆腐	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のポン酢ソース もやしとにらの炒め物 春菊のかにかま和え
	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)	2/21(日)
朝食	米飯 味噌汁(青梗菜) 肉詰めいなりの煮物 野菜サラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 肉団子と野菜のくず煮 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 鯖の塩焼き 青菜のかにかま和え 梅干し ヨーグルト	メープルデニッシュ スープ(玉ねぎ) スクランブルエッグ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) じゃがいものそぼろ煮 キャベツのピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) 高野豆腐の含め煮 もやしの柚子和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(玉子) タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 人参の甘酢和え フルーツ	山菜おこわ すまし汁(はんぺん・貝割れ) 鯖のゆずみそ焼き 春菊の白和え フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のつくね焼き キャベツとえびの炒め物 小松菜のしらす和え フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のゴマ酢だれ ぜんまいの煮物 ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(麩) カレーの南部焼き 小松菜の煮浸し とろろ芋の青じそ和え フルーツ	米飯 スープ(もやし・青葱) 煮込みハンバーグ ピーマンの炒め物 ミモザサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(たけのこ) 豚肉焼肉風炒め ごぼうとこんにゃくの炒め物 ほうれん草のくるみ和え フルーツ
おやつ	ぼたぼた焼き	よもぎまんじゅう	今川焼き	抹茶ゼリー	紅茶ケーキ	バウムクーヘン	梅ようかん
夕食	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) ムツの五目あん なすの甘酢炒め 小松菜のおかか和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 豆腐のチャンプル さつま芋の煮物 青菜の胡麻和え	米飯 わかめスープ 野菜オムレツマトソース かぶのコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 ゆかりご飯 すまし汁(えのき・水菜) おでん インゲンのソテー 菜の花のお浸し	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の甘辛煮 里芋の田楽 たまご豆腐	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚煮付 うの花炒め 青梗菜の生姜和え	米飯 味噌汁(春菊) ホッケの塩焼き 炒り豆腐 白菜のしそ実和え
	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)	2/28(日)
朝食	米飯 味噌汁(茄子) ベーコン入り野菜ソテー かにマヨ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) さんまのおかか煮 オクラの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 大根の煮物 厚焼き玉子 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 三色高野の煮物 ほうれん草の柚子和え ふりかけ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(玉ねぎ) 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(春菊) 冬瓜と肉団子の煮物 大根サラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) はんぺんのふわふわ煮 納豆 つけもの ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 鯖の塩麹焼き けんちん煮 菜の花のからし和え フルーツ	オムライス コーンポタージュ コーンサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ・長葱) とんかつ 大豆と昆布の煮物 春菊のお浸し フルーツ	カレーうどん 揚げだし豆腐 海藻サラダ ごまプリン	米飯 すまし汁(麩) たらの梅煮 茄子の味噌炒め インゲンのかにかま和え フルーツ	米飯 スープ(ほうれん草) チキンピカタ じゃがいもときのこのソテー マカロニサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) 松風焼き ひじき煮 春菊のおかか和え フルーツ
おやつ	スイートポテト	クリームコンフェ	フルーチェ(桃)	黒糖まんじゅう	ホットケーキ	ミニ肉まん	ソフトクレープパニラ
夕食	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉のさっぱり煮 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のツナ和え	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖のレモン焼き 青梗菜のさっと煮 茄子の生姜和え	米飯 味噌汁(玉子) ブリの照焼き かぼちゃのいとこ煮 酢の物	米飯 味噌汁(えのき) 豚肉と野菜の豆乳煮 レンコン金平 もやしと豆苗のお浸し	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の味噌煮 カリフラワーのソテー とろろ芋	米飯 中華スープ(たまねぎ・インゲン) チンジャオロース(豚) しゅうまい(3種) ナムル