

2021年6月		カメリア <朝食>						
		6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)	6/5(土)	6/6(日)	
朝食		米飯 味噌汁(しめじ・さや) ホッケの塩焼き 小松菜の和え物 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) えび団子の煮物 カリフラワーのごま和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根菜) はんぺんの卵とじ 彩りサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) かぼちゃのそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 厚焼き玉子 青梗菜の煮浸し ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 目玉焼き ウィンナーのケチャップ炒め つけもの ヨーグルト	
昼食		米飯 すまし汁(冬瓜・貝割れ) 筑前煮 なすのえびはさみ焼き インゲンの白和え フルーツ	米飯 中華スープ(青菜) 豚肉と白菜のオイスター炒め かにしゅうまい もやしのナムル フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) 鶏肉の梅ダレ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ	サンドイッチ コーンポタージュ ポトフ煮 野菜サラダ フルーツ	米飯 味噌汁(春菊) むつの山椒煮 もやしのカレー炒め とろろ芋 フルーツ	米飯 スープ(わかめ) 鶏肉のクリームソース なすのトマト煮 カリフラワーのピクルス フルーツ	
おやつ		小倉あんパイ	とけないアイスデザート	ミニエクレア	ごまプリン	ソフトサラダ	わらびもち風ゼリー	
夕食		米飯 スープ(セロリ・にんじん) スペイン風オムレツ かぶのツナ煮 キャベツのしそドレサラダ	米飯 すまし汁(玉子) 赤魚のすき煮 ピーマンの炒め物 ごま豆腐	米飯 スープ(玉ねぎ) たらこのポン酢ソースかけ 竹輪のチャンプル さつまいものヨーグルトサラダ	米飯 味噌汁(菜の花) 豚肉の生姜焼 大豆と昆布の煮物 白菜のからし和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) つくね焼き レンコンの金平 菜の花の酢味噌和え	米飯 味噌汁(里芋) 鯖のおろしあんかけ ひじき煮 ほうれん草のなめたけ和え	
		6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)	6/12(土)	6/13(日)
朝食		米飯 味噌汁(白菜) 鶏と大根の煮物 フロッキーのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸・葱) 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 魚河岸揚げの煮物 アスパラサラダ ふりかけ ヨーグルト	ミルクデニッシュ パンブキンポタージュ ミートオムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) さんまの生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) チーズ入りスクランブルエッグ オクラの和え物 梅干 ヨーグルト	
昼食		米飯 中華スープ(春雨) かに玉 シューマイ ナムル マンゴープリン	米飯 中華スープ(玉子) 肉団子の酢豚 ピーマン炒め 青梗菜のかにかま和え フルーツ	とろろ芋のすり流し汁 さっぱり冷しゃぶ 豚肉ソース 揚げだし豆腐 海老・オクラ和え 紫陽花ゼリー	米飯 吉野汁 メバルの塩麹焼き 里芋のゆず味噌かけ キャベツのピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(えのき・葱) ぎせい豆腐 じゃがいもの炒め 海草サラダ フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のかにかま和え フルーツ	
おやつ		黒糖まんじゅう	モンブラン	スイスロール	梅雨あじさい	お米deガトーショコラ	乳菓まんじゅう	紅茶パバロア
夕食		米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の香味ダレ がんもの煮物 いんげんの胡麻和え	米飯 味噌汁(油揚げ) カレーの煮付 茄子の薬味炒め 春菊の白和え	米飯 味噌汁(麩) スズキのきのこソース 小松菜の煮浸し 切り干し大根のサラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉のレモン焼き ほうれん草のソテー シーザーサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉の葱味噌炒め ぜんまいの煮物 茄子のおかか和え	米飯 味噌汁(白菜) 鯖の柚庵焼き かぼちゃのいとこ煮 菜の花の辛子和え	
		6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)	6/17(木)	6/18(金)	6/19(土)	6/20(日)
朝食		米飯 味噌汁(たけのこ・さや) 肉団子の煮物 なめたけおろし ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のハムマヨ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ・舞茸) 肉詰めいりの煮物 キャベツのおかか和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	メープルデニッシュ スープ(キャベツ) 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(ほうれん草) じゃがいものそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 目玉焼き もやしのカレーソテー のり佃煮 ヨーグルト
昼食		かつ丼 味噌汁(大根・大根菜) ごぼうのしぐれ煮 浅漬け フルーツ	米飯 味噌汁(茄子・万巻) むつの梅照り焼き 里芋のそぼろ煮 青梗菜のわさび和え フルーツ	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 えびにらまんじゅう 春雨サラダ フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) ポークチャップ かぶのクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(麩・貝割れ) 干草焼き ひじき煮 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) 鶏肉の黒酢あん 冬瓜のツナ煮 なすの生姜醤油和え フルーツ	米飯 味噌汁(大根・大根菜) えびかつ うの花 青梗菜のピーナツ和え フルーツ
おやつ		人形焼	オレンジケーキ	クリームコンフェ	なめらかソフトクレープ	ぼたぼた焼き	焼きドーナツ	カットケーキ 抹茶
夕食		米飯 中華スープ(わかめ) 豆腐の中華風煮込み さつま芋の大学芋風 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉のすき焼き風 レンコン金平 とろろ芋ゆず風味	米飯 味噌汁(なす) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 ピーマンとシラスの炒め物 冷奴	米飯 すまし汁(玉子) さわらの粕漬け焼き 厚揚げとふきの土佐煮 ぬた	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉と春雨の中華炒め 海老ボールのチリソース もやしの柚子和え	米飯 スープ(玉ねぎ) 鮭のチーズパン粉焼き カリフラワーのクリーム煮 大根のサラダ	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉のたらこマヨ焼き 長芋の白煮 インゲンのかにかま和え
		6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)	6/26(土)	6/27(日)
朝食		米飯 味噌汁(里芋) 生姜天と冬瓜の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ツナ入り野菜ソテー とろろ芋 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) お麩の卵とじ 小松菜のおかか和え ふりかけ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(たまご) 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(麩) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 肉団子の甘辛煮 納豆 漬物 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 ミモザサラダ フルーツ	大勝軒・つけ麺 餃子 もやしのパンパンジー和え 杏仁豆腐	キーマカレー 福神漬け らっきょう 豆腐のサラダ フルーツヨーグルト	米飯 トマトスープ 白身魚フライ じゃがいもときのこのソテー 蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 赤魚の香り蒸し さつまいもの昆布煮 キャベツのごま酢和え フルーツ	米飯 スープ(白菜) 豚肉のトマト煮 カリフラワーのベーコン炒め ひじきのサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(冬瓜) 八宝菜 ピーマン炒め もやしの中華サラダ フルーツ
おやつ		どら焼き	シュークリーム いちご	バナナケーキ	フルーチェ(桃)	チーズ蒸しケーキ	抹茶ワッフル	カットケーキ ショコラ
夕食		米飯 味噌汁(さつまいも) 銀ひらすの新緑焼き かぶのとろみ煮 ゆずなます	米飯 味噌汁(にら・葱) 鶏肉の治部煮 茄子の味噌炒め 青梗菜のわさび和え	米飯 味噌汁(春菊) カレーの煮付け 肉入り金平ごぼう 白菜のゆず和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉のブルコギ風 しゅうまい オクラの中華和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の葱味噌焼き 大根とあさりの煮物 煮豆	米飯 中華スープ(春雨) タラのチリソース 小松菜のソテー 大根の中華和え	米飯 味噌汁(花麩) 鶏肉のピカタ レンコンの煮物 ほうれん草のくろみ和え
		6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)				
朝食		米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げのおろし煮 アスパラサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) がんもと野菜のうま煮 青梗菜のピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸・長葱) オムレツ デミグラスソースかけ 菜の花のかにかま和え 漬物 ヨーグルト				
昼食		米飯 すまし汁(水菜・えのき) 鯖の味噌煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 春菊のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のごま焼き さつま揚げと大根の煮物 かぼちゃサラダ フルーツ	ひじきご飯 けんちん汁 ホッケの塩焼き フロッキー酢味噌和え フルーツ				
おやつ		バナナ風味プリン	和のパンケーキ(きなこ・黒糖)	水ようかん				
夕食		米飯 味噌汁(大根・菜大根) ゴーヤチャンプル 青菜の煮浸し 里芋のずんだがけ	米飯 スープ(ピーマン・セロリ) カレーのパン粉焼き ペンネソテー 豆サラダ	米飯 中華スープ(青菜) 豚肉とキムチの炒め物 水餃子 冷奴(中華風)				