

献立表

2021年8月

カリア

《常食》

						8/1(日)	
朝食							米飯 味噌汁(まいたけ) スクランブルエッグ キャベツのドレッシング和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食							米飯 味噌汁(春菊) 鶏肉の山椒焼き もやしのカレー炒め オクラのしそ和え フルーツ
おやつ							小倉あんパイ
夕食							米飯 すまし汁(かまぼこ) 肉じゃが 豆腐の胡麻味噌かけ ほうれん草のお浸し
8/2(月)		8/3(火)		8/4(水)		8/5(木)	
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の煮物 小松菜のツナ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) 厚焼き玉子 大豆とひじきの煮物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 草薺のそぼろ煮 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 魚河岸揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) えびグラタン盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) じゃがいもとちくわの煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 ワンタンスープ かに玉 麻婆茄子 白菜のザーサイ和え 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(えのき) かぼちゃコロッケ 竹輪のチャンプル 蒸し鶏のゴマドレ和え フルーツ	焼きそば&お好み焼き じゃがバター 冷やしトマト・きゅうり漬 たこやき風シュークリーム	米飯 スープ(コーン・マッシュルーム) 鮭のカレムニエル ペンネソテー さつま芋サラダ フルーツ	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米飯 すまし汁(えのき・貝われ) 干草焼き 茄子の生姜煮 もずくの酢の物 フルーツ	米飯 スープ(白菜) 鶏肉のレモン焼 ほうれん草のクリーム煮 キャベツのかにかまサラダ フルーツ
おやつ	ロールケーキ巨峰	ソフトサラダ	かりかり割カップ	パウムクーヘン	チーズ蒸しケーキ	今川焼き	エクレア
夕食	米飯 味噌汁(里芋) あじの両煎揚げ 生揚げの煮物 インゲンの白和え	米飯 すまし汁(花魁) かぼちゃコロッケ 茹で豚のおろしポン酢 もやしと豆苗の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 味噌汁(豆腐) むつのみりん醤油焼き 青梗菜の煮浸し 煮豆	米飯 すまし汁(冬瓜・三つ葉) 鶏肉の黒酢あん うの花 菜の花の菜種和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 赤魚のすき煮 肉入り金平ごぼう 酢味噌和え	米飯 味噌汁(なめこ) 豆腐ステーキ 大根と豚肉の煮物 ひじきとツナのサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん) さんまの山椒煮 レンコンの金平 もやしの梅和え物
8/9(月)		8/10(火)		8/11(水)		8/12(木)	
朝食	米飯 味噌汁(大根・大根菜) 高野豆腐の含め煮 菜の花のからし和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 高野豆腐の煮浸し 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 目玉焼き ウィンナーのケチャップ炒め 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) かぼちゃのそぼろ煮 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) かぼちゃのそぼろ煮 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さや) いわしつみれの煮物 菜の花のわさび和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ) たらこ湯煮 里芋の胡麻味噌かけ カリフラワーのピーナツ和え フルーツ	豆入りキーマカレー 福神漬け らっきょう チキンサラダ カルピスポンチ	米飯 味噌汁(はくさい) 鶏肉の油煎煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 だし フルーツ	どうもろこしライス スープ(アスパラ) 舌平目のトマトソース レタスサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉のごまだれがけ さつま芋の煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 すまし汁(冬瓜・貝割れ) 味噌かつ 三色信田煮 里芋のずんだがけ フルーツ	米飯 味噌汁(玉子) 豆腐ハンバーグきのこソース じゃがいもの煮物 茄子の生姜和え 黒ゴマプリン
おやつ	とけないアイス風デザート	ドーナツ	ココアプリン	シフォンケーキ	どら焼き	シュークリーム	人形焼
夕食	米飯 中華スープ(玉子) 豚肉の中華風煮込み しゅうまい なすの中華和え	米飯 味噌汁(油揚げ) カレーのおろしあんかけ インゲンソテー ところてんの酢の物	米飯 すまし汁(花魁) 鱈の金山寺味噌焼き 大豆と昆布の煮物 キャベツのゆず和え	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の葱塩炒め 冬瓜のツナ煮 切り干し大根のサラダ	米飯 味噌汁(オクラ) むつのみりん醤油 スナップエンドウのベーコン炒め なめたけ冷奴	米飯 中華スープ(白菜・かにかま) 麻婆豆腐 水餃子 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のたらこマヨ焼き レンコンの土佐煮 キャベツのツナ和え
8/16(月)		8/17(火)		8/18(水)		8/19(木)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋) ホッケの塩焼き ほうれん草と蒸し鶏の和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) じゃがいものそぼろ煮 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 肉団子の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) ベーコン入り野菜ソテー 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) 肉詰めいなりの煮物 とろろ芋 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 生菜と大根の煮物 小松菜のからし和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒り豆腐 白菜のゆかり和え 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 パンキンポタージュ スペイン風オムレツ 冬瓜のコンソメ煮 かにサラダ フルーツ	冷やし中華 餃子 ブロッコリーのおかか和え 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(かまぼこ) 赤魚の柚庵焼き 厚揚げの味噌炒め 春菊のピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の生姜醤油炒め けんちん煮 白菜のしそ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の生姜醤油炒め けんちん煮 白菜のしそ和え フルーツ	米飯 黒糖ロール・ゴマロール トマトスープ チキンのハニーマスタードソース コーンサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 銀ひらすの香味ダレ ぜんまいの煮物 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ
おやつ	レアチーズケーキ	あずきよせ	ぼたぼた焼き	水ようかん	スイスロール	ずんだプリン	プチドック
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉と夏野菜の味噌炒め 切り昆布とさつま揚げの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(春菊) 太刀魚の辛味野菜煮 大根とあさりの煮物 いんげんの胡麻和え	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の甘酢あん がんもの煮物 ごぼうサラダ	米飯 スープ(セロリ・コーン) 鮭の香草パン粉焼き かぶのクリーム煮 ポテトサラダ	米飯 中華スープ(青梗菜) 鯉豆腐 さつま芋の大学芋風 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉のすき焼き風 もやしの高菜炒め ところてんの酢の物	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 ピーマンの炒め物 インゲンの生姜和え
8/23(月)		8/24(火)		8/25(水)		8/26(木)	
朝食	米飯 味噌汁(春菊) 魚河岸揚げの煮物 オクラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー ほうれん草のごま和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 目玉焼き じゃがいものコンビーフソテー たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 目玉焼き じゃがいものコンビーフソテー たいみそ ヨーグルト	米飯 レーズンロール・バターロール コーンポタージュ チーズ入り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(しめじ) 車麩の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト
昼食	米飯 夏野菜カレーライス 福神漬け らっきょう 蒸し鶏とトマトのサラダ フルーチェ	米飯 すまし汁(花魁) 松風焼き かぼちゃのいとこ煮 酢味噌和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) さんまの塩焼き ごぼうのしぐれ煮 春菊のからし和え フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 北海道 鶏ザンギ 高野豆腐の含め煮 小松菜のツナ和え フルーツ	米飯 もずくスープ 八宝菜 ビーフソテー 大根の梅ザーサイ和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鮭の味噌煮 人参シリシリ 胡瓜とわかめの生姜酢 フルーツ	米飯 スープ(コーン・えのき) ポークチャップ 白菜の豆乳煮 ミモザサラダ フルーツ
おやつ	カットケーキ マンゴ	わらびもち風ゼリー	しっとりやわらかまんじゅう	チョコケーキ	キャラメルプリン	乳羹まんじゅう	なめらかクレープ
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) メバルの煮付 うの花 じゃが芋のたらこ和え	米飯 中華スープ(なると) 豚肉と春雨の中華炒め 海鮮シューマイ ナムル	米飯 すまし汁(冬瓜) ゴーヤチャンプル 長芋の白煮 キャベツの梅和え	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 もやしの柚子和え	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の照り焼き さつまいものレーズン煮 モロヘイヤのお浸し	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 豚肉の香味炒め 冬瓜の薄くず煮 なめたけおろし	米飯 すまし汁(たけのこ・豆腐) カレイの利休焼き アスパラのソテー 春菊の白和え
8/30(月)		8/31(火)					
朝食	米飯 味噌汁(大根・菜大根) 肉団子の甘辛煮 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭) えびボールの磯風味煮 とろろ芋の青じそ和え 梅びしお ヨーグルト					
昼食	たぬきうどん 豚肉と茄子の味噌炒め 土佐酢和え 練乳あずきプリン	炊き込みご飯 赤だし味噌汁(なめこ) 鱈の幽庵焼き 手作り豆腐 フルーツヨーグルト					
おやつ	抹茶クリームパンケーキ	黒糖まんじゅう					
夕食	米飯 味噌汁(小松菜) ぎせい豆腐 レンコンの煮物 白菜のみょうが和え	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のタルタルソースがけ 里芋の煮物 ひじきのサラダ					