

◆◆◆献立表◆◆◆

2021年9月

カメリア

《常食》

			9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)	9/4(土)	9/5(日)
朝食			米飯 味噌汁(玉葱) 鮭の塩焼き 春菊の胡麻和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 根菜の炒り煮 納豆 漬物 ヨーグルト	カマンベールチーズデニッシュ スープ(白菜) ナポリタン風ソテー盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 車麩の玉子とじ もやしのゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のかにかま和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食			米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏肉のチリソースかけ シューマイ もやしのザーサイ和え フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の香り蒸し 竹輪のチャンプル ブロッコリー酢味噌和え フルーツ	米飯 味噌汁(なめこ) 肉豆腐 小松菜の炒め物 大根のホタテ和え フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の山椒煮 五目金平 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(しいたけ) 白身魚フライ うの花 ほうれん草の磯和え 黒ゴマプリン ソフトサラダ
おやつ			りんごケーキ	シュークリーム	たい焼	チーズ蒸しケーキ	米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉のはちみつごま風味 切干大根の煮物 枝豆サラダ
夕食			米飯 すまし汁(かまぼこ) 干草焼き かぼちゃの甘煮 オクラのなめたけ和え	米飯 中華スープ(玉子) 豚肉の香味炒め さつま芋の大学芋風 春雨サラダ	米飯 味噌汁(里芋) 銀ヒラスの焼浸し ぜんまいの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(なす・みょうが) 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 春菊のくるみ和え	米飯 味噌汁(アスパラ) 鶏肉のはちみつごま風味 切干大根の煮物 枝豆サラダ
	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	9/11(土)	9/12(日)
朝食	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 里芋のそぼろ煮 カリフラワーのツナ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) えび団子の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) がんと煮物 キャベツのからし和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) 炒り豆腐 アスパラのドレッシング和え ゆずみそ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(コーン・えのき) 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(しめじ) 和風スクランブルエッグ ブロッコリーのからし和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 生姜天と冬瓜の煮物 カリフラワーのピーナツ和え 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(たまねぎ) タンドリーチキン ズッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(玉子) カレーのおろし煮 茄子の味噌炒め とろろてんぷらの酢の物 フルーツ	米飯 具沢山味噌汁 ホッケの塩焼き レンコンの煮物 小松菜のピーナツ和え ぶどうゼリー	栗ごはん 味噌汁(まいたけ) 鶏肉と秋茄子の炊き合わせ ほうれん草の菊和え りんごのコンポート フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) 揚げ豆腐そぼろあん スナックエンドウの卵とじ とろろ芋ゆず風味 フルーツ	米飯 中華スープ(玉子) 肉団子の酢豚風 ビーフンソテー 中華風冷奴 マンゴープリン	スープ(セロリ・マッシュルーム) たららのたらこマヨ焼き さつま芋のはちみつレモン煮 白菜のかにかま和え フルーツ
おやつ	スイスロール	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	ドーナツ	どら焼き	クリームコンフェ	バナナケーキ
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 鮭のレモン醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 なすの生姜和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の照り焼き ごぼうとこんにゃくの炒め物 春菊の白和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜の豆乳煮 玉子と人参の炒め物 モロヘイヤのお浸し	米飯 すまし汁(冬瓜) あじの味噌焼き 魚河岸揚げとかぶの煮物 菜の花の胡麻和え	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉の細切り炒め 大根の土佐煮 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(ごぼう) 鯖の梅煮 茄子の薬味炒め 煮豆	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉と生揚げの炒め ひじき煮 大根の甘酢和え
	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)	9/18(土)	9/19(日)
朝食	米飯 味噌汁(オクラ) 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(大根・葉大根) お麩の卵とじ 小松菜の磯和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) ベーコン入り野菜炒め なめたけおろし たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) 肉じゃが 菜の花のお浸し 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 漬物 ヨーグルト
昼食	和風鶏めし井 味噌汁(豆腐) 冬瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え フルーツ	米飯 コーンポタージュ アボカドステーキ シーフードサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(えのき・しめじ) さんまの塩焼き 里芋の磯煮 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 大根のゆかり和え フルーツ	ホットロールサンド 鶏肉のきのこクリーム煮 ツナとコーンのサラダ フルーツレモンゼリー	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の西京焼き 肉入り金平ごぼう 春菊の白和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) 豚肉と大豆のトマト煮 ゴーヤチャンプル 大根と豆苗のサラダ フルーツ
おやつ	しっとりまんじゅう	マロンパバロア	カステラ	ぼたぼた焼き	今川焼き	焼きプリンタルト	カットケーキ ミルククレープ
夕食	米飯 スープ(たまねぎ) 舌平目のカレーニエル じゃがいものトマト煮 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) ムツの粕漬焼き 大豆と昆布の煮物 もやしのしそ和え	米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉のコーン焼き ペンネソテー 白菜のドレッシング和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 蝦仁豆腐 しゅうまい(3種) 春雨サラダ	米飯 味噌汁(さつま芋) 赤魚のねぎソースかけ 冬瓜のあんかけ たまご豆腐	米飯 味噌汁(白菜) スペイン風オムレツ もやしのカレー炒め アスパラのサラダ	米飯 味噌汁(ちくわ) 鯖の生姜醤油焼き さつまいもの煮物 キャベツのしその実和え
	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)	9/25(土)	9/26(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) 魚河岸揚げの煮物 小松菜のかにかま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 車麩のそぼろ煮 きゃべつのゆず和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 肉詰めいなりの煮物 菜の花と蒸し鶏のおかか和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) ホッケの塩焼き ほうれん草の磯和え 梅干し ヨーグルト	レーズンロール・胚芽ロール スープ(玉ねぎ) オムレツ デミグラスソースかけ 盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) ウィンナー入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗・ちくわ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のツナ和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	お赤飯 すまし汁(松茸・三つ葉) 刺身盛り合わせ 海老と野菜の天ぷら 鶏しんじょうの炊き合わせ デザート盛り合わせ	月見そば コロケ 茄子の生姜醤油和え フルーツ	ブラックカレー 福神漬からつきょう コーンサラダ フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ(青菜) 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい もやしの梅ザーサイ和え フルーツ	米飯 とん汁 鮭の幽庵焼き 昆布とインゲンの煮物 春菊の辛子和え フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 親子煮 里芋の胡麻味噌かけ 土佐酢和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 鯖の黒酢あん ぜんまいの煮物 さつま芋のサラダ フルーツ
おやつ	ねりきり(寿)	うさぎまんじゅう	やわらかおかき	おぼぎ(2色)	キャラメルプリン	抹茶クリームパンケーキ	小倉あんパイ
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の梅おろしかけ 青梗菜の煮浸し 冷奴(香味ダレ)	米飯 味噌汁(わかめ) たらのパター醤油焼き けんちん煮 インゲンのごま和え	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉のねぎ塩焼 レンコンの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉焼肉風炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきときのこのサラダ	米飯 すまし汁(えのき・貝割れ) 松風焼き 小松菜と桜海老のソテー 浅漬け	米飯 スープ(アスパラ) カレーのパン粉焼き なすのトマト煮 カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ポトフ ピーマンの炒め物 キャベツの昆布和え
	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)			
朝食	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 ゆず白菜漬け ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) えび団子のくず煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) さつま揚げと大根の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) がんと野菜のうま煮 春菊のごま和え たいみそ ヨーグルト			
昼食	五目にゆうめん チーズサンドはんぺんフライ もやしのゆかり和え オレンジゼリー	米飯 スープ(セロリ・コーン) 豚肉となすのカレー煮 ポテトチーズ焼き トマトサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(なると) チンジャオロース えびにらまんじゅう ブロッコリーのナムル フルーツ	米飯 味噌汁(わかめ) あじの南蛮漬け ひじき煮 きゃべつの梅和え フルーツ			
おやつ	なめらかソフトクレープ	栗入りまんじゅう	抹茶パバロア	ストロベリーショートケーキ			
夕食	米飯 味噌汁(茄子・みょうが) 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 なめたけおろし	米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の山椒煮 厚揚げの味噌炒め 春菊のピーナツ和え	米飯 すまし汁(しいたけ) 鯖の葱味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 豆苗のお浸し	米飯 中華スープ(玉子) 八宝菜 インゲンの炒め物 大根のキムチ和え			