

◆◆◆献立表◆◆◆

2022年1月		カメラリア		《常食》			
						1/1(土)	1/2(日)
朝食						梅しらすご飯 雑煮風汁 伊達巻・黒豆 紅白なます ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ・いんげん) 寿 厚焼き玉子・昆布巻き きやべつゆかり和え たいみそ ヨーグルト
昼食						お赤飯 すまし汁(生麩) 金目鯛のかぶら蒸し のし鶏 御節盛り合わせ 煮しめ	穴子ちらし寿司 すまし汁(うずまき麩) 天ぷら3種 天つゆ 春菊の辛子和え フルーツ
おやつ						二色ようかん	ソフトサラダ&甘酒
夕食						米飯 赤だし(なめこ) 鶏肉の幽庵焼き なすの焼き浸し かまぼこ・数の子	米飯 味噌汁(ほうれん草) ブリの照り焼き 炊き合わせ ピーナツなます
	1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	1/8(土)	1/9(日)
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉とかぶの煮物 とろろ芋 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) ベーコン入り野菜ソテー ブロッコリーの磯和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 肉団子の甘辛煮 菜の花かにマヨサラダ えびみそ ヨーグルト	メープルデニッシュ スープ(セロリ・マッシュルーム) スクランブルエッグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	七草粥 味噌汁(麩) がんもの煮物 白菜のおかか和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 魚河岸揚げの煮物 温泉たまご たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 中華スープ(玉子・コーン) 豚の角煮 紅白しゅうまい 白菜の中華和え 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(えのき・ねぎ) あじの蒲焼き 里芋のゆずみそがけ ほうれん草のわさび和え フルーツ	年明けうどん はんぺんの2色揚げ 春菊の白和え 黒ごまプリン	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の南蛮漬け れんこんの金平 青梗菜の生姜和え フルーツ	米飯 かき玉汁 鯖の薬味ソース 厚揚げの味噌炒め オクラのねえは和え フルーツ	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 筑前煮 茄子の薬味酢炒め キャベツのゆずドレ和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の味噌煮 うの花炒め 青梗菜のかにかま和え フルーツ
おやつ	干支まんじゅう	バウムクーヘン	小倉あんパイ	クリームコンフェ	どら焼き	生チョコケーキ	しっとりやわらか饅頭
夕食	米飯 味噌汁(ごぼう) 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 菜の花とえのきのお浸し	米飯 味噌汁(白菜) 干草焼き ひじき煮 小松菜のしらす和え	米飯 中華スープ(青梗菜) たらの甘酢あん もやしにらの炒め物 煮し鶏のパンパジュー和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭の山椒焼き さつま揚げとかぶの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の生姜醤油炒め さつまいものレーズン煮 菜の花の辛子和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) スズキのきのこソース ふきの煮物 もずくの酢の物	米飯 すまし汁(玉ねぎ) 鶏肉のチーズパン粉焼き かぶのクリーム煮 かぼちゃサラダ
	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	1/15(土)	1/16(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) 生揚げの生姜あん 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) ホッケの塩焼き 春菊の磯和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 厚焼き玉子 ブロッコリーのコンビーフソテー ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) えびボールの煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	レーズンロール・ごまロール 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(かぶ・かぶの葉) さんまの生姜煮 春菊のごま和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) お麩の卵とじ なめたけおろし ゆかり煮 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(里芋) 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 菜の花の彩り フルーツ	米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉のごま焼き なすの味噌炒め 小松菜のしらす和え フルーツ	米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚フライ ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のなめたけ和え ココアプリン	米飯 スープ(セロリ・コーン) スペイン風オムレツ ズッキーニのソテー キャベツと煮し鶏のサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鮭のちゃんちゃん焼 里芋の土佐煮 インゲンのからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の塩麹焼き さつま芋の煮物 キャベツのツナ和え フルーツ	カレーライス グリーンサラダ 福神漬け らっきょう フルーツヨーグルト
おやつ	丸ぼうろ	お汁粉	フリーカットケーキ いちごショート	ぼたぼた焼き	なめらかソフトクレープ	乳羹まんじゅう	ミニたい焼き
夕食	米飯 すまし汁(花麩) 豚肉の細切り炒め 冬瓜のあんかけ ブロッコリー酢味噌和え	米飯 味噌汁(豆腐) カレイの煮付け 青梗菜とウィンナーのソテー キャベツの梅和え	米飯 味噌汁(まいたけ) 豆腐のチャンプル かぼちゃの煮物 大根サラダ	米飯 味噌汁(さつまいも) 鯖のみぞれ煮 金平ごぼう 菜の花のお浸し	米飯 中華スープ(なると) 豚肉の香味炒め 春巻き もやしのナムル	米飯 味噌汁(なめこ) おでん ほうれん草と桜海老のソテー 浅漬け	米飯 味噌汁(南瓜) 鯿のバター醤油焼き うの花炒め 小松菜のくるみ 和え
	1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/22(土)	1/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(大根・葉大根) じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーのピーナツ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 高野豆腐の含め煮 青梗菜のツナ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 目玉焼き ウィンナーのケチャップ炒め 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 生姜天とかぶの煮物 アスパラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げと冬瓜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 車麩の煮物 温泉たまご 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー ブロッコリーの和え物 漬物 ヨーグルト
昼食	炊き込みご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 春雨サラダ フルーツ	米飯 スープ(小松菜) 鮭のたらこマヨ焼き もやしソテー シーザーサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(わかめ・長ネギ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 海鮮しゅうまい 大根の中華和え フルーツ	米飯 すまし汁(たまご) ホキの揚げ煮 レンコンのごま炒め 青菜の磯和え フルーツ	米飯 サンディッチ クリームシチュー シーフードサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖の生姜煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 春菊のごま和え フルーツ	米飯 スープ(冬瓜) 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のバターソテー 春雨サラダ オレンジゼリー よもぎまんじゅう
おやつ	ヨーグルトパロア	スイートポテト	ミニあんまん	りんごケーキ	カステラ	アメリカンドーナツ	
夕食	米飯 すまし汁(かまぼこ) 肉豆腐 ブロッコリーのおかか炒め 春菊のしらす和え	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉の葱塩炒め ぜんまいの煮物 白菜とかにかまの和え物	米飯 味噌汁(もやし) いとより鯛の香り蒸し 里芋とあさりの煮物 ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁(しめじ) 鶏肉の和風おろし ひじき煮 菜の花のマヨネーズ和え	米飯 味噌汁(青梗菜) 白身魚の野菜あんかけ 白菜の炒め物 とろろ芋柚子風味	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉のレモン焼き 青梗菜の炒め物 煮豆	米飯 すまし汁(麩) 和風五目豆腐 かぼちゃのいとこ煮 菜の花の辛子和え
	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)	1/30(日)
朝食	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 肉詰めいなりの煮物 小松菜のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(たけのこ・細さや) 厚焼き玉子 白菜とさつま揚げの煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 三色高野の煮物 春雨サラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) ホッケの塩焼き もやしのひじき和え ゆず白菜漬 ヨーグルト	ミニ食パン コーンポタージュ 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(大根・葉大根) オムレツ きのことソース 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草のかにかま和え ゆずみそ ヨーグルト
昼食	三色丼 味噌汁(まいたけ) 厚揚げの煮物 もやしの梅肉和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・ピーマン) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コーンサラダ フルーツ	長崎ちゃんぽん 餃子 ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐	米飯 オニオンスープ 鶏肉のカレームニエル 冬瓜とベーコンの薄くず煮 マカロニサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(玉子) 豚肉のブルゴギ風 大根の田楽味噌がけ ほうれん草の磯和え フルーツ	米飯 豚汁 赤魚の照り焼き かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏の竜田揚げ ねぎ醤油かけ ピーマンソテー 菜の花の辛子和え フルーツ
おやつ	シフォンケーキ	みたらし団子風デザート	ぼんせんえび	スイスロール	くる棒カルシウム	人形焼き	抹茶ワッフル
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん・豆腐) カレイの山椒焼き 茄子の味噌炒め 酢の物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の西京漬 炒り豆腐 なめたけおろし	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の梅ソース 青梗菜の煮浸し 大根の昆布和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 しゅうまい なすの中華ドレ和え	米飯 味噌汁(小松菜) 鯖の煮付け 柚子風味 うの花炒め もずくの酢の物	米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉の豆乳煮 玉子とにんじんの炒め物 白菜のフレンチサラダ	米飯 すまし汁(花麩) あじのしそ味噌焼き レンコンの炒り煮 たまご豆腐
	1/31(月)						
朝食	米飯 味噌汁(玉葱) 肉だんごの治部煮 納豆 漬物 ヨーグルト						
昼食	米飯 スープ(かぶ・かぶの葉) タラのピカタ さつまいものレーズン煮 アスパラサラダ フルーツレモンゼリー						
おやつ	シュークリーム						
夕食	米飯 中華スープ(春雨) 豚肉と白菜のキムチ煮 もやしと豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え						