

◆◆◆献立表◆◆◆

2022年7月

カメリア

《常食》

				7/1(金)	7/2(土)	7/3(日)	
朝食				メロンパン スープ（玉ねぎ） 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（豆腐） 魚肉ソーセージ入り野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（もやし） 魚肉ソーセージ入り野菜炒め さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	
昼食				米飯 すまし汁（花鮓） 鶏肉の照り焼き 茄子の薬味酢炒め 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ	ガパオライス ミネストローネ 鶏の唐揚げの中華炒め 蒸し鶏と豆苗のレモンサラダ フルーツ	米飯 とん汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	
おやつ				ガリガリ君カップ	ミルクまんじゅう	モンブラン	
夕食				米飯 味噌汁（じゃがいも） 五目卵焼き ごぼうとこんにゃくの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁（油揚げ） たらのろし煮 切干大根の煮物 もずくの酢の物	米飯 すまし汁（えのき） 鶏肉の山椒焼き ごぼう炒め インゲンのかにマヨ和え	
	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/10(日)	
朝食	米飯 味噌汁（油揚げ） 車駄の玉子とじ カリフラワーのピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁（しめじ） ベーコン入り野菜ソテー 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ） 高野豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（大根・葉大根） 厚焼き玉子 ナボ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（もやし） 目玉焼き 肉じゃが のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（たけのこ） 肉詰めいなりの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁（冬瓜・かいわれ） メバルの味噌焼き せんまいの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 味噌汁（豆腐） ソラマメの梅和え フルーツ	米飯 味噌汁（豆腐） 夏野菜炒め さつま芋のバター醤油煮 切り干し大根のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁（豆乳） 夏野菜の天ぷら 長芋のたまり漬け すいか	米飯 味噌汁（はんぺん） 和風おろしハンバーグ さつま芋のはちみつレモン煮 小松菜のしらす和え 黒コマブリン	米飯 味噌汁（なす） 鶏の香味野菜蒸し ゴーヤチャンプル 大根のゆず和え フルーツ	
おやつ	きなこ＆黒蜜パンケーキ	星たべよ	しつとりまんじゅう	七夕ゼリー	スイスロール	水ようかん	
夕食	米飯 スープ（じゃがいも） 豚肉のトマト煮込み 青梗菜と人参のソテー マカロニサラダ	米飯 味噌汁（なめこ） 赤魚のレモン醤油蒸し かぼちゃのいとこ煮 もやしの和え物 酢の物	米飯 味噌汁（もやし） 鶏のみりん醤油漬け焼き 冬瓜の煮物 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁（かまぼこ） 松屋焼き かぶの煮物 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁（昆布） たらのチーズパン粉焼き せんまいの煮物 白菜のくるみ和え	米飯 中華スープ（玉子） テンジャオロース 海老ボールのチリソース もやしサラダ	
	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/17(日)	
朝食	米飯 味噌汁（じゃが芋） 車駄のそぼろ煮 しらすおろし 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ） そら豆入り和風スクランブルエッグ 菜の花のわさび和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（舞茸・長葱） 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） 肉団子の煮物 オクラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（かほちや） 竹輪と冬瓜の煮物 なめたけおろし たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（麺） さつま揚げの卵とじ 梅納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（かぶ） さんまの生姜煮 ほうれん草のからし和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ（マッシュルーム、コーン） タンドリーチキン かぼちゃのジャーマンソテー 大根サラダ フルーツ	米飯 すまし汁（かまぼこ） 肉豆腐 青梗菜と桜海老のソテー 大葉入りポテトサラダ フルーツ	米飯 すまし汁（はんぺん） 鶏の西京焼き さつま芋のサラダ フルーツ	米飯 スープ（セロリ・コーン） シーフードグラタン コールスローサラダ フルーツ	米飯 中華スープ（青梗菜） 鶏肉の葱ソースかけ ビーフン炒め ナムル フルーツ	米飯 味噌汁（竹輪・長葱） させい豆腐 里芋の煮物 もずくの酢の物 フルーツ	
おやつ	パウムクーヘン	ほたほた焼き	クリームコンフェ	いちごアイス	キャラメルプリン	スイートポテト	
夕食	米飯 スープ（玉ねぎ） カレイのマスタード焼き かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁（さつま芋） 鰯の塩麹焼き 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁（白菜） 豚肉の幽庵焼き 金平ごぼう 冷奴	米飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉の細切り炒め 青梗菜の煮浸し たまご豆腐	米飯 味噌汁（油揚げ） 鶏の生姜煮 大根のおかか炒め 煮豆	米飯 味噌汁（キャベツ） 鶏肉のはちみつごま風味 大根サラダ	
	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/24(日)	
朝食	米飯 味噌汁（春菊） がんものの煮物 菜の花のおかか和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ） 大根のそぼろ煮 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃが芋） 三色高野の煮物 アスパラのドレッシング和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麺） ホッケの塩焼き 春菊のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	米飯 二食パン コーンボタージュ 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（玉ねぎ） じゃがいもの昆布煮 ブロッコリーの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（小松菜） 魚肉ソーセージ炒め 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（もやし） 豚肉の生姜醤油炒め うの花 とろろ芋 フルーツ	米飯 スープ（白菜） 鶏肉のラタトゥイユ もやしのカレー炒め ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ	米飯 味噌汁（ごぼう） トマトサラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁（なめこ） 鶏肉の紫蘇おろししがけ 里芋の薄くず煮 ブロッコリーと蒸し鶏の明太子和え フルーツ	米飯 味噌汁（みづば、花魁） 鶏肉の紫蘇おろししがけ 冬瓜の薄くず煮 さつま芋きんどん フルーツ	米飯 中華スープ（春雨） あじの黒酢あん もやしのザーサイ炒め ひじきとツナのサラダ フルーツ	米飯 味噌汁（春雨） あじの黒酢あん もやしのザーサイ炒め ひじきとツナのサラダ フルーツ
おやつ	チョコクレープ	ドーナツ	バナナケーキ	人形焼	カステラ	ロールケーキ（マンゴー）	
夕食	米飯 スープ（玉ねぎ） カレイのバター醤油焼き さつまいものオレンジ煮 カリフラワーのピクルス	米飯 すまし汁（しいたけ） メバルの煮付け 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁（たまねぎ） 鶏肉の梅ダレ ごぼうのしらべ煮 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁（ほうれん草） 和風五目豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁（春菊） 鶏肉のレモン焼 かぼちゃの煮物 インゲンの生姜和え	米飯 味噌汁（玉子） 豚肉のスマミナ炒め うの花 きのこサラダ	
	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/31(日)	
朝食	米飯 味噌汁（油揚げ） がんもと野菜のうま煮 かにマヨサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃが芋） かぼちゃのそぼろ煮 なめたけおろし ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） 目玉焼き 野菜ソテー 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁（麺） じゃがいものツナ炒め おくらの和え物 たいみそ ヨーグルト	バターロール スープ（コーン・マッシュルーム） ウインナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁（白菜） レバーのしがれ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつま芋） 生姜天と大根の煮物 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（さつまいも） 鶏肉のガーリック焼き 五目煮 キャベツのごま酢和え フルーツ	米飯 スープ（白菜） 鶏の塩麹焼き レンコン金平 キロヘイヤと竹輪の和え物 フルーツ	米飯 味噌汁（絹さや） 枝豆とコーンのミートローフ なすのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁（しめじ） 千草焼き 高野豆腐の煮物 春菊サラダ フルーツ	米飯 味噌汁（なす・油揚げ） 銀ヒラスの焼浸し さつまいもの白和え りんごのコンポート フルーツ	米飯 パンプキンボタージュ 鮭のラビコットソース ほうれん草のソテー 豆サラダ フルーツ	米飯 味噌汁（さつま芋） 生姜天と大根の煮物 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト
おやつ	今川焼き	ショコラブッセ	黒糖まんじゅう	やわらかおかき	乳菓まんじゅう	ドームケーキ（カスター）	
夕食	米飯 すまし汁（かまぼこ） カレイの山椒煮 スナップエンドウの卵とじ 煮豆	米飯 中華スープ（なると） 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい 春雨パンバンジー	米飯 味噌汁（もやし） むつの味噌焼き 豚バラ大根 ごま豆腐	米飯 すまし汁（花鮓） 中華スープ（青梗菜） 牛肉と春雨の炒め物 さつま揚げと大豆の煮物 ところてんの酢の物	米飯 すまし汁（ろろ昆布） 豚肉とごぼうの甘辛煮 里芋のおかか炒め 冷奴（中華風）	米飯 味噌汁（麺） ゴーヤチャンプル えび団子のくず煮 とろろ芋	