

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年2月		カメラ	《常食》				
			2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	2/5(日)
朝食			米飯 味噌汁(キャベツ) 生揚げの生姜あん 青菜のしらす和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮎) チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのソテー ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 菜の花のピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	あんぱん スープ(セロリ・えのき) ミニ野菜ハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 車麩のチャンプル 小松菜のごま和え つけもの 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 ズッキーニのソテー ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さわらの黒酢あんかけ 青菜の煮浸し うの花炒め フルーツ	にぎり寿司 すまし汁(花鮎) 茶碗蒸し 五目豆煮 フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉のすき焼き風 さつま芋の大学芋風 大豆とひじきのサラダ フルーツ	米飯 スープ(白菜) 太刀魚のトマト煮 ブロッコリーのバター醤油炒め 豆腐サラダ フルーツ
おやつ			キャラメルプリン	ドームケーキカスタード	小倉あんパイ	カステラ	ヨーグルトババロア
夕食			米飯 すまし汁(はんぺん) いとより鱈のさらさ蒸し なすの柚子味噌かけ 白和え	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の塩麹焼き ごぼうのしぐれ煮 大根のゆかり和え	米飯 中華スープ(冬瓜) 家畜豆腐 シューマイ もやしサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の金山寺味噌焼き かぶのあんかけ ほうれん草のおかか和え	米飯 味噌汁(菜の花) 鶏肉の照焼き がんもの煮物 豆腐のお浸し
	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)	2/12(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鮎の塩焼き 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) はんぺん磯辺焼 なめたけおろし たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) じゃがいものそぼろ煮 キャベツの彩り炒め つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 炒り鶏 小松菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	バターロール・胚芽ロール スープ(玉ねぎ) 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) 肉団子の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え 梅干し ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(たけのこ) 豚肉の香味野菜炒め ふるふき大根 茄子の生姜醤油和え フルーツ	米飯 ワンタンスープ カレーの南蛮漬け 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツ	あんかけそば コロッケ 浅漬け 抹茶ババロア	牛ごぼうの混ぜご飯 吉野汁 ムツの粕漬焼き きのこの白和え フルーツ	米飯 味噌汁(鮎) とんかつ 里芋の煮物 春菊のごま和え フルーツ	米飯 スープ(アスパラ・マッシュルーム) 鶏肉のコーンマヨ焼 なすのトマト煮 シーザーサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(うずまき鮎) あじの照り焼き ふるふき大根 ほうれん草のくるみ和え フルーツ
おやつ	バナナケーキ	バウムクーヘン	黒糖カルシウム	りんごのタルト	クリームコンフェ	和のパンケーキ	スイスロール
夕食	米飯 味噌汁(わかめ) 干草焼き ぜんまいの煮物 ごま豆腐	米飯 すまし汁(花鮎) 鶏肉のねぎ醤油かけ 青菜と海老の塩炒め とろろ芋	米飯 中華スープ(えのき) 麻婆豆腐 ビーフン炒め 青菜の中華和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉ときのこの和風おろし ひじき煮 ほうれん草のゆず和え	米飯 中華スープ(春雨) 蝦仁豆腐 しゅうまい ナムル	米飯 味噌汁(南瓜) メバルの煮付け 青菜の桜海老炒め 煮豆	米飯 かき玉汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とウインナーのソテー わけぎとたまねぎのめた
	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)
朝食	米飯 味噌汁(ほうれん草) はんぺんのふわふわ煮 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉とかぶの煮物 白菜のポン酢あえ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 大根のゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 里芋のそぼろ煮 青菜の和え物 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) さんまの生姜煮 菜の花のマヨネーズ和え ゆず白和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) ふんわりお魚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 とん汁 白身フライ タルタルソース かぶのコンソメ煮 オクラの青しそ和え フルーツ	米飯 野菜ジュース コブサラダ ストロベリーババロア	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 赤魚の香味焼き かぼちやのいとこ煮 キャベツの梅和え りんごのコンポート	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーとえびの炒め物 高野豆腐と野菜のごま酢和え フルーツ	米飯 ホットロールサンド ポトフ煮 マカロニソテー 蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のゴマ酢だれ 炒り豆腐 小松菜のしらす和え 寒天ミルクプリン	米飯 味噌汁(鮎) あじの塩麹焼き 白菜の豆乳煮 とろろ芋の青しそ和え フルーツ
おやつ	ほんせんえび	レアチョコケーキ	シュークリーム	チーズ蒸しケーキ	乳菓まんじゅう	芋ようかん	ショコラッソ
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のポン酢ソース もやしとにらの炒め物 春菊の胡麻和え	米飯 すまし汁(しめじ) カレーの五目あん なすのスタミナ炒め 酢味噌和え	米飯 味噌汁(青菜) 豆腐のチャンプル さつま芋の煮物 ごぼうサラダ	米飯 スープ(たまねぎ) 鱈のチーズパン粉焼き もやしのカレー炒め カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のおろしあんかけ 厚揚げの煮物 春菊のわさび和え	米飯 すまし汁(えのき・水菜) おでん 肉入り金平ごぼう オクラの和え物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の治部煮 玉子と人参のソテー ほうれん草のお浸し
	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)	2/26(日)
朝食	米飯 味噌汁(南瓜) 高野豆腐の含め煮 青菜の生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) ホッケの塩焼き オクラの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子) ベーコン入り野菜ソテー かにマヨ和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 大根の煮物 厚焼き玉子 つけもの ヨーグルト	ミニ食パン 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(わかめ) 三色高野の煮物 春菊の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 冬瓜と肉団子の煮物 大根サラダ つけもの ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(たけのこ) 豚肉焼肉風炒め ごぼうとこんにゃくの炒め物 菜の花のくるみ和え フルーツ	ほうれん草のクリームスパゲティ スープ(アスパラ・マッシュルーム) カリフラワーのソテー じゃがいもとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鱈の南蛮焼き けんちん煮 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のから揚げ 大豆の煮物 春菊のお浸し フルーツ	米飯 すまし汁(鮎) 鯖の味噌煮 里芋のおかか炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	キーマカレー グリーンサラダ 福神漬け らっきょう ごまプリン	米飯 スープ(セロリ・コーン) チキンピカタ じゃがいもとときのこのソテー マカロニサラダ フルーツ
おやつ	ソフトクレープ	ミニ肉まん	スイートポテト	どら焼き	フレッシュチョコケーキ	フテドッグプレーン	抹茶ゼリー
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) ハガツオの梅ソースかけ スナックエンドウの卵とじ 白菜のしそ和え	米飯 すまし汁(花鮎) 牛肉の甘辛煮 里芋の田楽 もやしと豆腐のお浸し	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉と野菜の豆乳煮 レンコン金平 酢の物	米飯 味噌汁(えのき) プリの照焼き 青菜のさつと煮 豆腐サラダ	米飯 味噌汁(さつま芋) 松風焼き 切干大根の煮物 とろろ芋	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉のレモン焼き 揚げだし豆腐 さつまいものサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) たらの梅煮 茄子の味噌炒め たまご豆腐
	2/27(月)	2/28(火)					
朝食	米飯 味噌汁(菜の花) 目玉焼き ウイ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(小松菜) レバーのしぐれ煮 納豆 つけもの ヨーグルト					
昼食	中華丼 中華コーンスープ 餃子 ナムル マンゴープリン	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 鯖の黒酢あん 里芋のそぼろ煮 もやしのドレッシング和え フルーツ					
おやつ	やわらかおかし	ドーナツ					
夕食	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 鮎のバター醤油焼き 大豆と昆布の煮物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 五目金平 ほうれん草のお浸し					