

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年4月		カメリア		《常食》		4/1(土)		4/2(日)	
朝食							米飯 味噌汁(さつま芋) はんぺん磯辺焼 青梗菜の和え物 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(さといも) 生姜天と大根の煮物 菜の花のハムマヨ和え ゆずみそ ヨーグルト	
昼食							米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉焼肉風炒め ブロッコリーのソテー ぬた フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) あじの黒酢あん ぜんまいの煮物 さつま芋きんとん フルーツ	
おやつ							抹茶ワッフル	たいやき	
夕食							米飯 味噌汁(じゃがいも) カレーの煮付 炒り鶏 とろろ芋	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 塩だれチキン 竹輪のチャンプル 白菜の梅ドレ和え	
	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)	4/9(日)		
朝食	米飯 味噌汁(絹さや) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 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(わかめ) かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) ホッケの塩焼き キャベツの生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	クリームパン ポタージュスープ 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(わかめ) 高野豆腐の卵とじ 菜の花のわさび和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(ねぎ) 和風スクランブルエッグ 春菊のごま和え たいみそ ヨーグルト		
昼食	ロコモコ丼 スープ(ほうれん草) ポテトチーズ焼き えびのマリネ フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) さんまの山椒煮 金平ごぼう 白菜のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(えのき) 干草焼き 豚バラ大根 冷奴 フルーツ	米飯 山菜うどん カレーコロッケ ほうれん草のくるみ和え 寒天ミルクプリン	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚の煮付け さつま芋の大学芋風 青菜の磯和え フルーツ	米飯 すまし汁(麩) 豚肉の葱塩炒め 厚揚げときのこのゆずそぼろあん ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーツ	米飯 すまし汁(豆腐) 銀ひらすの甘酢あん がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ		
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	ロールケーキ	バナナケーキ	ドーナツ	今川焼	乳菓まんじゅう	チョコケーキ		
夕食	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鮭のちゃんちゃん焼 大豆と切り昆布の煮物 小松菜のおかか和え	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉ときのこの和風おろし さつま芋の甘煮 煮豆	米飯 スープ(じゃがいも) たららのトマトソース 青梗菜とコーンのソテー マカロニサラダ	米飯 すまし汁(麩) メバルの葱味噌焼き たけのことふきの土佐煮 里芋のずんだがけ	米飯 中華スープ(玉子) 蝦仁豆腐 れんこんの味噌炒め 大根の梅ざーサイ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) カレーの照り焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 ごま豆腐	米飯 スープ(きゃべつ) 鶏肉のピザ焼き かぶのクリーム煮 かぼちゃサラダ		
	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)	4/16(日)		
朝食	米飯 味噌汁(さといも) 車麩の煮物 とろろ芋ゆず風味 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) オムレツ キャベツのドレッシング和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) 里芋とさつま揚げの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 生揚げの生姜あん ほうれん草の和え物 たいみそ ヨーグルト	バターロール ポタージュスープ 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(小松菜) 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーとカリフラワーの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 梅干し ヨーグルト		
昼食	イースターカレー ジョア スコッチエッグ キャロットラペ イースタープリン	米飯 味噌汁(ほうれん草) 和風ミートローフ 茄子の煮浸し はくさいのしそ実和え フルーツ	米飯 スープ(キャベツ) 鮭のチーズ焼き 冬瓜のコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈の生姜煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 きのこの白和え フルーツ	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 鶏肉のごま焼き シーチキンとじゃがいもの煮物 インゲンのピーナツ和え フルーツ	米飯 すまし汁(麩) 鶏肉の山椒焼き ぜんまいの煮物 あさりと玉ねぎの酢味噌和え フルーツ	しょうゆラーメン 春巻き 海草サラダ マンゴープリン		
おやつ	栗まんじゅう	よもぎまんじゅう	お米deガトーショコラ	ストロベリーショート	ソフトクレープ	ソフトサラダ	クリームコンフェ		
夕食	米飯 スープ(白菜) 鱈のチーズパン粉焼き もやしのソテー ひじきと豆のサラダ	米飯 味噌汁(もやし) ムツの香味ダレ じゃが芋の煮物 菜の花のハムマヨ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉のすき焼き風 ブロッコリーのソテー ゆずなます	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の治部煮 レコンゴの金平 たまご豆腐	米飯 すまし汁(はんぺん) 鱈のカレームニエル 小松菜と玉子のソテー アスパラのくるみ和え	米飯 すまし汁(ほうれん草) 鱈のカレームニエル 小松菜と玉子のソテー アスパラのくるみ和え	米飯 味噌汁(ごぼう) 豆腐のチャンプル さつま芋のオレンジ煮 菜の花の辛子和え	米飯 すまし汁(豆腐) 和風きのこハンバーグ ピーマンの炒め物 切り干し大根のサラダ	
	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)	4/23(日)		
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) さんまのみぞれ煮 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 三色高野の煮物 オクラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) はんぺんのふわふわ煮 ささみのなめたけ和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 魚河岸の煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 肉団子の甘辛煮 春菊のからし和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸・長葱) かぼちゃのそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト		
昼食	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 キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) カレーの甘酢あん さつま芋の昆布煮 菜の花のかにマヨ和え フルーツ	米飯 チキンカレー 福神漬け らっきょう 豆腐サラダ フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(はんぺん) ぶりの生姜焼き 高野豆腐の煮物 土佐酢和え ごまプリン マドレーヌ	パンバイキング 春野菜のクリームシチュー 野菜ジュース ミモザサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(たけのこ・わかめ) 親子煮 茄子の薬味酢炒め 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 牛乳 じゃがいもの金平 酢の物 フルーツ		
おやつ	ブルーベリーケーキ	エクレア	おかし	マドレーヌ	ミルクまんじゅう	小倉あんパイ	キャラメルプリン		
夕食	米飯 中華スープ(玉子) 家常豆腐 しゅうまい もやしのざーサイ和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 スナッフえんどうのバターソテー なすの生姜醤油	米飯 味噌汁(なめこ) 鱈のおろしあんかけ うの花 かぼちゃのサラダ	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉の塩麹焼き 山菜と冬瓜の煮物 ねばねば和え	米飯 味噌汁(ほうれん草) たららのきのこソース 炒り豆腐 とろろ芋の青じそ和え	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉の味噌炒め ひじき煮 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん) カレーのバターしょうゆ焼き レコンゴの白和え 菜の花の白和え		
	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)	4/30(日)		
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) 厚焼き玉子 野菜ソテー ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) えび団子の煮物 アスパラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 目玉焼き 魚肉ソーセージ炒め のりつく ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 大根のシーチキン煮 キャベツのドレッシング和え ふりかけ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(ほうれん草) 肉団子のケチャップ炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) かぶとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのわさび和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 梅干し ヨーグルト		
昼食	米飯 スープ(ほうれん草) 煮込みハンバーグ ズッキーニのソテー えびのタルタルヨーグルトサラダ フルーツ	米飯 スープ(コーン・マッシュルーム) 鮭のラビコットソース かぼちゃのクリーム煮 ひじきのサラダ フルーツ	米飯 わかめスープ 牛肉と春雨の中華炒め 海老ボールのチリソース 青梗菜のドレッシング和え フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 水餃子 もやしのナムル 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(豆腐) 鱈の味噌煮 たけのこのバター炒め 和風ポテトサラダ フルーツ	米飯 たけのこご飯 豚汁 赤魚の粕漬け焼き きゃべつとちくわのたらこ和え 抹茶パバロア	米飯 スープ(キャベツ) タンダーチキン なすのトマト煮 ごぼうサラダ フルーツ		
おやつ	ドームケーキカスタード	オレンジケーキ	星たべよ	焼きプリンタルト	シフォンケーキ	しっとりまんじゅう	ショコラケーキ		
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 赤魚の香り蒸し ごぼうのしぐれ煮 なすときゅうりの味噌和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の照焼き 青菜の煮浸し カリフラワーの酢味噌和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 鱈の幽庵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のなめたけ和え	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉の山賊焼き 青梗菜と桜海老のソテー 煮豆	米飯 すまし汁(ピーマン) 鶏肉のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト シーザーサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) むつの梅煮 青梗菜の炒め物 とろろ芋		