

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年6月		カメラ		《常食》			
				6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)	6/4(日)
朝食				米飯 味噌汁(麩) ホッケの塩焼き 菜の花の和え物 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーのごま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) えび団子の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) はんぺんの卵とじ 彩りサラダ のり佃煮 ヨーグルト
昼食				米飯 味噌汁(さつま芋) 筑前煮 なすのはさみ揚げ インゲンの白和え フルーツ	米飯 ミネストローネ ジャーマンポテト 野菜サラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青菜) 豚肉と白菜のオイスター炒め しゅうまい もやしのナムル フルーツ	米飯 味噌汁(じゃがいも) カレイのボン酢ソースかけ もやしのカレー炒め モロヘイヤのお浸し フルーツ
おやつ				ワッフル	黒糖まんじゅう	チョコババロア	ミニエクレア
夕食				米飯 スープ(セロリ・にんじん) スペイン風オムレツ かぶのクリーム煮 キャベツのしそドレサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の生姜焼 ひじき煮 白菜のからし和え	米飯 かき玉汁 赤魚の梅煮 ピーマンの炒め物 たまご豆腐	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉の葱塩ダレ 竹輪のチャンプル ポテトサラダ
	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)	6/11(日)
朝食	米飯 味噌汁(麩) 魚肉ソーセージ炒め 青梗菜の煮浸し つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 目玉焼き ウインナーのケチャップ炒め なすのトマト煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 肉詰めいりの煮物 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(さつま芋) レパールのしぐれ煮 温泉たまご のり佃煮 ヨーグルト	米飯 ミルクデニッシュ コーンポタージュ ミートオムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸・葱) だいこんのそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) じゃがいものツナ煮 おくらのおかか和え つけもの ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(春菊) 鶏肉の黒酢あん 里芋のゆず味噌かけ ブロッコリーの明太マヨサラダ フルーツ	米飯 スープ(きゃべつ) 鶏肉のレモン焼き なすのトマト煮 カリフラワーのピクルス フルーツ	米飯 中華スープ(春雨) ホイコーロー シューマイ ナムル マンゴープリン	米飯 きつねそば 紫芋コロッケ 菜の花と蒸し鶏のおかか和え 梅ゼリー	米飯 吉野汁 メバルの塩麹焼き 切干大根の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ	米飯 中華スープ(玉子) 肉団子の酢豚風 ピーマン炒め 青梗菜のかにかま和え フルーツ	米飯 ワンタンスープ 銀ひらすのマーボーソースかけ 春巻き 春雨サラダ フルーツ
おやつ	やわらかおかし	マドレーヌ	どら焼き	とけないアイス風デザート	お米deりんごタルト	スイスロール	クリームコンフェ
夕食	米飯 味噌汁(油揚げ) むつこの山椒煮 レンコンの金平 とろろ芋	米飯 味噌汁(里芋) 鯖のおろしあんかけ 大豆と昆布の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ) たらの香味ダレ がんもの煮物 白菜の浅漬け	米飯 すまし汁(とろろ) 豚肉とごぼうの味噌煮 キャベツのソテー とろろの酢の物	米飯 スープ(セロリ・コーン) 鶏肉のクリームソース ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ	米飯 味噌汁(油揚げ) カレイの煮付け 茄子の薬味酢炒め 春菊の白和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉と野菜の豆乳煮 ピーマンの炒め物 冷奴
	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)
朝食	米飯 味噌汁(しめじ) さんまの生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) チーズ入りスクランブルエッグ 菜の花のくるみみそ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(たけのこ・さや) 肉団子の煮物 鯖のおろし和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のハムマヨ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 胚芽ロール スープ(キャベツ) 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(じゃがいも) ソーセージ入り野菜ソテー アスパラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 魚河岸揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ ヨーグルト
昼食	キンパフ 玉子わかめスープ チーズタッカルビ チョレギサラダ 豆花	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め 和風ポテトサラダ フルーツ	かつ丼 味噌汁(大根・大根葉) ごぼうのしぐれ煮 浅漬け フルーツ	米飯 味噌汁(茄子・万葱) むつこの梅照り焼き 里芋のそぼろ煮 みょうが和え フルーツ	タコライス もずくスープ にんじんしりしり 海草サラダ カラフルゼリー	米飯 味噌汁(もやし) 干草焼き 小松菜の煮浸し さつま芋きんとん フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) ポークチャップ かぶのツナ煮 グリーンサラダ フルーツ
おやつ	みたらし団子風デザート	人形焼	ロールケーキ	オレンジケーキ	乳菓まんじゅう	ぼたぼた焼き	ストロベリーショートケーキ
夕食	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の葱味噌炒め ぜんまいの煮物 茄子のお浸し	米飯 味噌汁(もやし) 鯖の柚庵焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のからし和え	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐の中華風煮込み さつま芋の大学芋風 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉のすき焼き風 レンコン金平 とろろ芋	米飯 味噌汁(さつまいも) 豆腐のチャンプル ひじき煮 もやしの柚子和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉と春雨の中華炒め 海老ボールのチリソース 切り干し大根のサラダ	米飯 かき玉汁 さわらの粕漬焼き 厚揚げとふきの土佐煮 煮豆
	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)	6/25(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) じゃがいものそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 目玉焼き もやしのソテー のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 生姜天と冬瓜の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 炒り豆腐 菜の花のごま和え たいみそ ヨーグルト	ミニ食パン バンバンポタージュ 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(かぼちゃ) 野菜炒め とろろ芋 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 車麩の卵とじ 小松菜のおかか和え ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(ごぼう) 鶏肉のしば漬けおろし 里芋の煮っころがし なすの生姜醤油和え フルーツ	米飯 味噌汁(大根・大根葉) えびかつ さつま芋の煮物 モロヘイヤと竹輪の和え物 フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) ピザ風ハンバーグ ほうれん草のソテー ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーツ	豆乳坦々麺 餃子 もやしのバンバンジー和え 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(小松菜) カレイの香り蒸し さつま芋の昆布煮 キャベツとハムのマスタードサラダ フルーツ	なすと挽肉のカレー 福神漬けらっきょう 豆腐のサラダ フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ(玉子) 鯖の韓国風焼き もやしとハムのオイスターマヨ炒め 春雨サラダ フルーツ
おやつ	今川焼き	シュークリーム	ドーナツ	ショコラケーキ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	パナババロア
夕食	米飯 スープ(玉ねぎ) 鯖のチーズパン粉焼き カリフラワーのクリーム煮 大根のサラダ	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉のたらこマヨ焼き うの花炒め いんげんの和え物	米飯 味噌汁(さつまいも) 銀ひらすの新緑焼き かぶのとろろ煮 白菜のゆず和え	米飯 すまし汁(とろろ) 鶏肉の治部煮 茄子の味噌炒め 青梗菜のわさび和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉のブルコギ風 しゅうまい オクラの中華和え	米飯 味噌汁(もやし) 赤魚の煮付け 肉入り金平ごぼう ゆずなます	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の葱味噌焼き かぶとあさりの煮物 煮豆
	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)		
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 肉団子の甘辛煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げのおろし煮 アスパラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) がんもと野菜のうま煮 青梗菜のピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	レモンクリームパン 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		
昼食	米飯 中華スープ(春雨) たらちりのチリソース 青菜のソテー 大根の中華和え フルーツ	米飯 中華スープ(冬瓜) 八宝菜 ピーマン炒め もやしの中華サラダ フルーツ	米飯 トマトスープ 白身魚フライ じゃがいもときのこのソテー 蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のごま焼き さつま揚げと大根の煮物 かぼちゃサラダ フルーツ	枝豆とみょうがの混ぜご飯 けんちん汁 さわらの柚子胡椒焼き ブロッコリー酢味噌和え フルーツ		
おやつ	チーズ蒸しケーキ	ソフトクレープ	フルーチェ	カステラ	水ようかん		
夕食	米飯 スープ(白菜) 豚肉のトマト煮 かぼちゃのジャーマンソテー ひじきのサラダ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖のきのこソース レンコンの煮物 ほうれん草のくるみみそ和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) ゴーヤチャンプル 青菜の煮浸し 里芋のずんだがけ	米飯 スープ(ピーマン・セロリ) カレイのチーズパン粉焼き ペンネソテー 豆サラダ	米飯 中華スープ(青菜) 豚肉とキムチの炒め物 水餃子 冷奴(中華風)		