

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年8月

カメリア

《常食》

	8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)	8/6(日)	
朝食	米飯 味噌汁(さといも) 厚焼き玉子 大豆とひじきの煮物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) ホッケの塩焼き カリフラワーのゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮物 小松菜のツナ和え ふりかけ ヨーグルト	ミニ食パン ポタージュスープ ベイクドエッグパンキン盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ) 車麩のそぼろ煮 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 魚河岸揚げの煮物 キャベツのドレッシング和え たいみそ ヨーグルト	
昼食	味噌汁(油揚げ) さばの山椒焼き もやしのカレー炒め 里芋のサラダ フルーツ	味噌汁(麩) とんかつ ぜんまいの煮物 蒸し鶏のゴマドレ和え フルーツ	味噌汁(油揚げ) カレーのごまだれかけ かにクリームコロッケ インゲンの白和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の紫蘇わさび焼き 生揚げの煮物 土佐酢和え フルーツ	豚しゃぶ梅おろしうどん 茄子の味噌炒め 小松菜の胡麻和え カラフルゼリー <b>麺の日</b>	米飯 すまし汁(冬瓜・三つ葉) 鶏肉の黒酢あん うの花 菜の花の菜種和え フルーツ	
おやつ	小倉あんパイ	ガリガリ君カップ	黒糖まんじゅう	チーズ蒸しケーキ	バナナケーキ	なめらかクレープ	
夕食	米飯 味噌汁(春菊) 茹で豚のおろしポン酢 ブロッコリーの帆立あんかけ オクラのしそ和え	米飯 中華スープ(青梗菜) かに玉 麻婆茄子 白菜のザーサイ和え	米飯 すまし汁(花麩) 肉じゃが もやしと豆苗の炒め物 もずくの酢の物	米飯 すまし汁(はんぺん) 赤魚のすき煮 肉入り金平ごぼう ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(もやし) むつのみりん醤油焼き 青梗菜の煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁(さつまいも) 夏野菜入り玉子焼き 里芋の胡麻味噌かけ ひじきとツナのサラダ	
	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)	8/12(土)	
朝食	米飯 味噌汁(青菜) じゃがいもとちくわの煮物 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 小松菜の煮浸し 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 高野豆腐の含め煮 菜の花のからし和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) そら豆入り和風スクランブルエッグ 納豆 つけもの ヨーグルト	メープルデニッシュ スープ(じゃがいも) 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(もやし) 目玉焼き ウインナーのケチャップ炒め 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) かぼちゃのそぼろ煮 マグロフレーク のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 パンキンポタージュ 鮭のカレムニエル ペンネソテー さつま芋サラダ フルーツ	米飯 スープ(白菜) 鶏肉のレモン焼 ほうれん草のクリーム煮 キャベツのかにかまサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) たららの香味野菜蒸し インゲンソテー もやしの梅和え フルーツ	キーマカレー 福神漬け らっきょう 大葉入りポテトサラダ フルーツヨーグルト <b>カレーの日</b>	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の治部煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 吉野汁 鶏肉の梅煮 里芋の田楽 ほうれん草とささみの和え物 フルーツ	米飯 スープ(アスパラ) カレーのトマトソース 冬瓜のコンソメ煮 コルスローサラダ フルーツ
おやつ	ショートケーキ	パウムクーヘン	ロールケーキスイカ	人形焼	水ようかん	エクレア	
夕食	米飯 すまし汁(えのき・貝われ) 家常豆腐 茄子の生姜煮 酢味噌和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さんまの山椒煮 レンコンの金平 なすの中華和え	米飯 中華スープ(玉子) 豚肉の中華風煮込み しゅうまい なすの中華和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉のゆず胡椒ポン酢焼き 大根と豚肉の煮物 カリフラワーのピーナツ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) むつの生姜煮 スナッPEndウのベーコン炒め 切り干し大根のサラダ	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の金山寺味噌焼き 大豆と昆布の煮物 キャベツのゆず和え	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の葱塩炒め けんちん煮 菜の花のわさび和え
	8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)	
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さや) レバーのしぐれ煮 春菊のおかか和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 鮭の塩焼き 青菜のからし和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) 肉詰めいなりの煮物 とろろ芋 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 生薑とかぶの煮物 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) 肉団子の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ) メンチカツ 三色信田煮 さつま芋きんとん フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) ハンバーグきのこソース じゃがいもの煮物 茄子の生姜和え 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(はくさい) ゴーヤチャンプル さつま芋の煮物 だし フルーツ	米飯 ポタージュスープ みかんソースのチキンソテー かぼちゃのジャーマンソテー 夏野菜の梅サラダ フルーツ	サンドイッチ ミネストローネ チキンのハニーマスタードソース コーンサラダ ゼリー <b>10月の日 洋食NEW</b>	米飯 すまし汁(冬瓜、かいわれ) 赤魚の柚庵焼き 厚揚げの味噌炒め 春菊のピーナツ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 大根のツナ煮 白菜のしそ実和え フルーツ
おやつ	ところてん	ソフトサラダ	りんごタルト	アイス	スイスロール	ココアプリン	
夕食	米飯 中華スープ(玉子) 麻婆豆腐 水餃子 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のたらこマヨ焼き レンコンの土佐煮 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉と夏野菜の甘味噌炒め 昆布とさつま揚げの煮物 キャベツのツナ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) たららの香味野菜蒸し かぶとあさりの煮物 いんげんの胡麻和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 蝦仁豆腐 さつま芋の大学芋風 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉の甘酢あん がんもの煮物 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(セロリ・コーン) 鮭のチーズパン粉焼き かぶのクリーム煮 ポテトサラダ
	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)	
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) ベーコン入り野菜ソテー 小松菜のからし和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 高野豆腐の玉子とじ オクラの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 炒り豆腐 白菜のゆかり和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) ソーセージ入り野菜ソテー 菜の花のごま和え 梅干 ヨーグルト	レーズンロール・バターロール ポタージュスープ 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(油揚げ) 目玉焼き じゃがいものコンビーフソテー たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・みょうが) 里芋のそぼろ煮 なめたけおろし のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 花火丼 コーラ 焼きとうもろこし、枝豆 わらびもち <b>8月の日</b>	米飯 すまし汁(花麩) 松風焼き かぼちゃのいとこ煮 酢味噌和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆苗・えのき) 銀ひらすの香味ダレ さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草のくるみ和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 福神漬け らっきょう 蒸し鶏とトマトのサラダ フルーツ <b>カレーの日</b>	米飯 味噌汁(もやし) さんまの塩焼き ごぼうのしぐれ煮 長芋のわさび酢和え フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏のから揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜のツナ和え フルーツ	冷やし中華 餃子 ナムル 杏仁豆腐 <b>麺の日</b>
おやつ	プチドック	チョコブラウニー	お好み焼き	しっとりやわらかまんじゅう	焼きプリンタルト	シフォンケーキ	
夕食	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 ピーマンの炒め物 インゲンの生姜和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) カレーの煮付 うの花 じゃが芋のたらこ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉のすき焼き風 もやしの高菜炒め 煮豆	米飯 中華スープ(なると) 豚肉と春雨の中華炒め 海鮮シューマイ 冷奴(中華風)	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き ひじき煮 モロヘイヤのお浸し	米飯 味噌汁(さつまいも) 赤魚の粕漬焼き 豚バラ大根 もやしの柚子和え	米飯 味噌汁(麩) 豆腐のチャンプル 冬瓜の薄くず煮 キャベツの梅和え
	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)			
朝食	米飯 味噌汁(しめじ) 車麩の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) さつま揚げの煮物 温泉たまご のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 肉団子の甘辛煮 とろろ芋の青じそ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) えびボールの磯風味煮 菜の花のハムマヨ和え たいみそ ヨーグルト			
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の味噌煮 人参シソソテー 胡瓜とわかめの生姜酢 フルーツ	米飯 スープ(コーン・えのき) ポークチャップ 白菜の豆乳煮 スナッPEndウとささみのサラダ フルーツ	米飯 もずくスープ 韓国風焼肉サラダ ビーフソテー 大根と蒸し鶏の梅ザーサイ和え フルーツ	米飯 しそと梅の混ぜご飯 赤だし味噌汁(豆腐) 鯖の塩麹焼き 茄子のおろし和え フルーツ <b>混ぜご飯の日</b>			
おやつ	抹茶ワッフル	キャラメルプリン	ドーナツ	今川焼き			
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の香味炒め さつまいものレーズン煮 ブロッコリーのおかか和え	米飯 味噌汁(ほうれん草) カレーの利休焼き アスパラのソテー 春菊の白和え	米飯 味噌汁(油揚げ) ぎせい豆腐 レンコンの煮物 白菜のみょうが和え	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の幽庵焼き さつまいものオレンジ煮 ひじきのサラダ			