

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年9月

カメラア

《常食》

						9/1(金)	9/2(土)	9/3(日)
朝食						オレンジパイ スープ(白菜) 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(玉葱) 鮭の塩焼き 春菊の胡麻和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) 里芋のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食						牛丼 味噌汁(さつまいも) 小松菜の炒め物 大根のホタテ和え フルーツ	米飯 中華スープ(なると) 鶏肉のチリソースかけ ぎょうざ もやしのザーサイ和え フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) カレイの唐揚げおろしあんかけ うの花 ブロッコリー酢味噌和え フルーツ
おやつ						ようかん	なめらかソフトクレープ	ソフトサラダ
夕食						米飯 味噌汁(もやし) 銀ヒラスの焼直し かぼちゃの甘煮 オクラのなめたけ和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 干草焼き さつま芋のバター醤油煮 もずく酢	米飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉と白菜のオイスター炒め しゅうまい 春雨サラダ
		9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	9/10(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) 車麩の玉子とじ もやしのゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 根菜の炒り煮 カリフラワーのツナ和え かぶのクリーム煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 厚揚げのおろし煮 小松菜のかにかま和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) えび団子の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) えび団子の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	ミニ食パン スープ(コーン・えのき) 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) がんもの煮物 春菊のからし和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 炒り豆腐 アスパラのドレッシング和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の山椒煮 五目金平 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 スープ(たまねぎ) チキンのバジルソテー かぶのクリーム煮 スイートポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 白身魚フライ 豚バラ大根 ほうれん草の磯和え 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃのジャーマンソテー きのこの白和え フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃのジャーマンソテー きのこの白和え フルーツ	米飯 具沢山味噌汁 ホッケの塩焼き 高野豆腐のそぼろあん 小松菜のピーナツ和え フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉と秋茄子の炊き合わせ ほうれん草の菊和え りんごのコンポート	米飯 味噌汁(さつまいも) あじの南蛮漬 大根の土佐煮 きゃべつの梅和え フルーツ
おやつ	きなこ&黒蜜パンケーキ	生チョコケーキ	スイスロール	パウムクーヘン	パウムクーヘン	いちごババロア	もみじまんじゅう	クリームコンフェ
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 春菊のくるみ和え	米飯 味噌汁(麩) 鮭のレモン醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 なすの生姜和え	米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉のはちみつごま風味 ズッキーニのソテー 枝豆サラダ	米飯 かきたま汁 赤魚の香り蒸し 舞茸とじゃが芋の炒め物 とろてんの酢の物	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉と野菜の豆乳煮 玉子と人参の炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉と野菜の豆乳煮 玉子と人参の炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鯖の梅煮 生揚げの薬味酢炒め モロヘイヤのお浸し	米飯 中華スープ(玉子) 八宝菜 しゅうまい 青梗菜の中華和え
		9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) 和風スクランブルエッグ ブロッコリーの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) むぎ揚げ冬瓜の煮物 カリフラワーのピーナツ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 目玉焼き ウィ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(大根・葉大根) レバーのしぐれ煮 小松菜の磯和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) ベーコン入り野菜炒め なめたけおろし たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) お麩の卵とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) お麩の卵とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	ほうとう風うどん チーズサンドはんぺんフライ もやしのゆかり和え 抹茶プリン	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) たらたらこまヨ焼き さつま芋のはちみつレモン煮 白菜のかにかま和え フルーツ	和風鶏めし 味噌汁(豆腐) 三色信田煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ	米飯 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ かぼちゃのジャーマンソテー コーンサラダ フルーツ	米飯 ホットロールサンド 野菜ジュース 鶏肉のきのこクリーム煮 シーフードサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) さんまの塩焼き 里芋の煮物 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 大根の和え物 フルーツ	
おやつ	どら焼き	バナナケーキ	しっとりまんじゅう	シフォンケーキ	抹茶ワッフル	キャラメルプリン	ぼたぼた焼き	
夕食	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉の細切り炒め レンコンの煮物 菜の花の和えもの	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉と生揚げの炒め ひじき煮 アスパラのサラダ	米飯 スープ(たまねぎ) 舌平目のカレーニエル じゃがいものトマト煮 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の粕漬焼き 大豆と昆布の煮物 もやしのしそ和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚のねぎソースかけ 冬瓜のあんかけ 煮豆	米飯 味噌汁(アスパラ) 鶏肉のコーン焼き ペンネソテー 白菜のドレッシング和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 蝦仁豆腐 たけのこの炒め煮 春雨サラダ	
		9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)	9/24(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) 肉じゃが 菜の花のお浸し つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 魚河岸揚げの煮物 とろろ芋 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 車麩のそぼろ煮 きやべつのゆず和え ふりかけ ヨーグルト	レーズンロール・胚芽ロール スープ(キャベツ) オムレツ デミグラスソースかけ 盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 肉詰めいなりの煮物 菜の花と蒸し鶏のおかか和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) ホッケの塩焼き ほうれん草の磯和え 梅干し ヨーグルト	
昼食	お赤飯 すまし汁(生麩・三つ葉) 刺身盛り合わせ 蓮根しほり カプレーゼ 栗ようかん	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の西京焼き 肉入り金平ごぼう 春菊の白和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) 豚肉と大豆のトマト煮 ゴーヤチャンプル 大根と豆苗のサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(玉子) 肉団子の酢豚風 ピーナツソテー ブロッコリーのナムル マンゴープリン	米飯 とん汁 鮭の幽庵焼き 昆布とインゲンの煮物 春菊の辛子和え フルーツ	カレーライス 福神漬け らっきょう かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ(青菜) 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい もやしのザーサイ和え フルーツ	
おやつ	祝いの華	小倉あんパイ	ドームケーキ	ドーナツ	マロンババロア	おはぎ(2色)	お米deガトーショコラ	
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の梅おろしがけ キャベツとベーコンの炒め物 マカロニサラダ	米飯 スープ(白菜) スペイン風オムレツ もやしのカレー炒め アスパラのサラダ	米飯 味噌汁(ちくわ) 鯖の生姜醤油焼き さつまいもの煮物 白菜のしそ和え	米飯 味噌汁(わかめ) タラのバター醤油焼き ひじき煮 インゲンのごま和え	米飯 すまし汁(えのき・貝割れ) 松風焼き 小松菜と桜海老のソテー 土佐漬和え	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉のねぎ塩焼 けんちん煮 浅漬け	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉焼肉風炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきときのこのサラダ	
		9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)	
朝食	米飯 味噌汁(南瓜) ウィンナー入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 高野豆腐の含め煮 マグロフレーク のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) さんまの生姜煮 菜の花のわさび和え つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) えび団子のくず煮 ほうれん草のおかか和え たいみそ ヨーグルト	バターロール・黒糖ロール 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(ほうれん草) さつま揚げと大根の煮物 とろろ芋 ゆずみそ ヨーグルト		
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ) 親子煮 里芋の胡麻味噌かけ もずくの酢の物 フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖の黒酢あん 小松菜の柚子浸し さつま芋のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(まいたけ) 揚げ豆腐そぼろあん スナックエンドウのソテー とろろ芋ゆず風味 フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) 豚肉となすのカレー煮 ポテトチーズ焼き トマトサラダ フルーツ	月見そば コロッケ 梅サラダ かぼちゃババロア	米飯 中華スープ(なると) チンジャオロース えびにらまんじゅう 中華風冷奴 フルーツ		
おやつ	マロンケーキ	シュークリーム	今川焼き	栗入りまんじゅう	うさぎまんじゅう	芋ようかん		
夕食	米飯 スープ(アスパラ) カレイのパン粉焼き なすのトマト煮 カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ポトフ ピーマンの炒め物 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁(茄子・みょうが) 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 なめたけおろし	米飯 すまし汁(花麩) 赤魚の柚子胡椒焼き かぼちゃのいとこ煮 春菊のピーナツ和え	米飯 すまし汁(冬瓜) あじの味噌焼き 魚河岸揚げとかぶの煮物 菜の花の和え物	米飯 すまし汁(しいたけ) 鯖の葱味噌焼き 厚揚げの味噌炒め 煮豆		