

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年11月

カメリア

《常食》

			11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)	11/4(土)	11/5(日)
朝食			米飯 味噌汁(油揚げ) 魚河岸揚げの煮物 春菊のわさび和え 昆布佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖の塩焼き カリフラワーの和え物 ゆずみそ ヨーグルト	レーズンロール・胚芽ロール コーンポタージュ 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(豆腐) かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの玉子とじ 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食			米飯 味噌汁(茄子) たららの甘酢あん ブロッコリーと海老の塩炒め キャベツとチーズのサラダ フルーツ	ハヤシライス ズッキーニのソテー 明太ポテトサラダ ジョア ハヤシライス	醤油赤飯(新潟) おいな汁 鮭の焼漬け ほうれん草のからし和え 洋なしゼリー 大根	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の照焼き レンコンの煮物 マカロニサラダ フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) メンチカツ かぶのクリーム煮 えびのタルタルヨーグルトサラダ フルーツ
おやつ			栗カステラまんじゅう	チーズ蒸しケーキ	やわらか福もち みたらしあん	ドームケーキ	キャラメルプリン
夕食			米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラの炒め物 白菜のドレッシング和え	米飯 味噌汁(大根・大根葉) ぎせい豆腐 車麩の煮物 モロヘイヤと山芋のポン酢和え	米飯 中華スープ(なると) チンジャオロース 海鮮しゅうまい 大根サラダ	米飯 すまし汁(花麩) むつの山椒煮 茄子の田楽味噌かけ 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(白菜) 銀ヒラスの袖庵焼き もやしとにらの炒め物 切干大根と胡瓜の酢の物
	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)	11/12(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) 厚焼き玉子 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 揚げボールとかぶの煮物 菜の花のくるみ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 目玉焼き ウインナーのケチャップ炒め 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 炒り豆腐 菜の花のかにかま和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) がんもの煮物 春菊のからし和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 冬瓜の煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト
昼食	焼きそば 豆腐のとろみスープ じゃがいも佃煮バター ごまプリン 煮物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鯖の金山寺味噌焼き 里芋の煮物 青菜の磯和え フルーツ	米飯 スープ(アスパラ) スペイン風オムレツ ほうれん草のバターソテー コールスローサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(かにかま・えのき) 豚肉とキャベツの味噌炒め なすのはさみ焼き ナムル フルーツ	黒糖ロール・バターロール スープ(ミックスベジタブル) サーモンフライ ペンネソテー 寒天ミルクプリン フルーツ	根菜入りキーマカレー 福神漬け らっきょう シーフードサラダ フルーツヨーグルト フルーツ	米飯 味噌汁(青菜) 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ フルーツ
おやつ	味噌まんじゅう	丸ぼうろ	ショコラブッセ	人形焼	ぼんせんえび	もみじまんじゅう	チョコブラウニー
夕食	ゆかりご飯 味噌汁(かぼちゃ) おでん ほうれん草と桜えびの炒め物 キャベツの和え物	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の香味ダレ 大根とあさりの煮物 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のごま焼き 切干大根の煮物 もやしのしば漬け和え	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の煮付け 青菜の炒め物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉のみぞれかけ かぼちゃの煮物 キャベツのごま酢和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の葱塩焼 里芋のゆず味噌かけ 白菜のおかか和え	米飯 味噌汁(玉葱) さわらの梅煮 じゃがいものソテー 小松菜のわさび和え
	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(土)	11/19(日)
朝食	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 魚肉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(オクラ) レバーのしぐれ煮 カリフラワーのハムマヨ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ・青葱) がんもと野菜のうま煮 ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(はくさい) オムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) ベーコンと野菜の炒め 小松菜のなめたけ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 中華スープ(玉子) 鮭となすの中華南蛮 しゅうまい 大根の梅ざーサイ和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の生姜醤油炒め 大豆と昆布の煮物 里芋のくるみお和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 干草焼き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え フルーツ	チャーハン 中華スープ(青梗菜) 春巻き 中華風冷奴 フルーツ チャーハン	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鯖の味噌煮 うの花炒め 小松菜のお浸し フルーツ	米飯 味噌汁(大根・葉) 白身魚フライ きのこ鶏肉の豆乳煮 菜の花の磯和え フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 れんごんの炒め物 春菊のごま和え フルーツ
おやつ	やわらかおかし	ようかん	スイスロール(モカ)	抹茶蒸しパン	ドーナツ	小倉あんパイ	なめらかソフトクレープ チョコ
夕食	米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉のレモン焼き ほうれん草のクリーム煮 さつま芋サラダ	米飯 すまし汁(えのき・貝割れ) あじの葱味噌焼き ぜんまいの煮物 とろろ芋	米飯 中華スープ(冬瓜) 八宝菜 水餃子 キャベツの青じそ和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 赤魚のゆずみそ焼き 里芋のそぼろ煮 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(麩) 豚肉の葱塩炒め かぶのかにあん さつま芋きんとん	米飯 すまし汁(はんぺん) 肉豆腐 金平ごぼう ひじきのサラダ	米飯 中華スープ(冬瓜) えびとあさりのオイスター炒め しゅうまい ブロッコリーのナムル
	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)	11/26(日)
朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) 白菜とさつま揚げの煮付 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さんまの生姜煮 大根のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 里芋と揚げボールの煮物 白菜のお浸し ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 厚焼き玉子 いんげんと魚肉の炒め 漬物 ヨーグルト	ミルクデニッシュ パンキンポタージュ 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(玉ねぎ) 高野豆腐の煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 魚河岸の煮物 カリフラワーのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	カレーうどん ポテトチーズ焼き 大根サラダ マンゴープリン 煮物	米飯 中華スープ(しいたけ) 家常豆腐 ピーマンソテー もやしの中華サラダ フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー カリフラワーの玉子サラダ フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯉のゆずこしょう焼き レンコンの炒め キャベツのかにかま和え フルーツ	サーモンの三種丼 三平汁 浅漬け チーズヨーグルトケーキ 北海道7.7	米飯 中華風クリームスープ たらりのチリソースかけ えび餃子 パンサンサー 杏仁豆腐 フルーツ	米飯 かきたま汁 松風焼き ひじき煮 春雨サラダ フルーツ
おやつ	バウムクーヘン	豆乳きなこプリン	カステラ	ストロベリーショートケーキ	たいやき(カスタード)	ロールケーキ 苺	栗ようかん
夕食	米飯 すまし汁(花麩) 鮭のみみじ焼き 茄子の薬味酢炒め ほうれん草の辛し和え	米飯 味噌汁(青菜) 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かぶ) 鯖の山椒焼 かぼちゃのいとこ煮 春菊のツナ和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉のレモンソテー 大根のおかか煮 小松菜のツナ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鯖のみぞれ煮 金平ごぼう ほうれん草のなめたけ和え	米飯 スープ(ほうれん草) 鶏肉のパン粉焼き なすのトマト煮 アスパラサラダ	米飯 味噌汁(なす) むつの煮つけ もやしの炒め物 菜の花の辛し和え
	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)			
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 肉団子と野菜の煮物 小松菜のくるみお和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) スクランブルエッグ 菜の花の胡麻和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え 梅干 ヨーグルト			
昼食	米飯 味噌汁(青菜) カレイのバター醤油焼き じゃがいもの煮物 大根と蒸し鶏のサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 えびにらまんじゅう キャベツの香味和え フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の細切り炒め ぜんまいの煮物 ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) さばのから揚げ 青菜の炒め ところてんの酢の物 フルーツ			
おやつ	オレンジケーキ	エクレア	ぼたぼた焼き	抹茶ワッフル			
夕食	米飯 味噌汁(豆腐) ポークチャップ 青梗菜の煮浸し オクラの青じそ和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) メバルの生姜煮 さつま芋の大学芋風 もやしのサラダ	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の西京漬け 大根のそぼろ煮 なすのおかか和え	米飯 スープ(たまねぎ) チキンピカタ かぶのクリーム煮 豆サラダ			