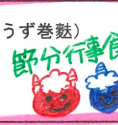








◆◆◆献立表◆◆◆

2024年2月		カメラア		《常食》				
				2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)	2/4(日)	
朝食				米飯 味噌汁(キャベツ) 生揚げの生姜あん 青梗菜のしらす和え たいみそ ヨーグルト	あんぱん スープ(セロリ・えのき) 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) いわしの梅煮 菜の花のピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのソテー ふりかけ ヨーグルト	
昼食				米飯 スープ(マッシュルーム・コーン) タンダーチキン スッキーニのソテー ポテトサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉のすき焼き風 ふるふき大根 ひじきのサラダ フルーツ	こぎり寿司 すまし汁(うず巻麩) 茶碗蒸し 五目豆煮 フルーツ 	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さわらの黒酢あんかけ うの花炒め 青梗菜の煮浸し フルーツ	
おやつ				キャラメルプリン	和のパンケーキ	甘納豆	ドームケーキカスタード	
夕食				米飯 すまし汁(はんぺん) カレイのさらさ蒸し なすの柚子味噌かけ 白和え	米飯 味噌汁(もやし) 鯖の南部焼き ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のおかか和え	米飯 中華スープ(冬瓜) 家常豆腐 シューマイ 春雨サラダ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の塩麹焼き かぶのあんかけ とろろ芋柚子風味	
	2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)	2/10(土)	2/11(日)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋) 鮭の塩焼き 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまい) 車麩のチャンプル 小松菜のごま和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) じゃがいものそぼろ煮 なめたけおろし つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) はんぺん磯辺焼 キャベツの彩り和え たいみそ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(玉ねぎ) 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(じゃがいも) 炒り鶏 小松菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 肉団子の煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(たけのこ) 豚肉の香味野菜炒め さつまいの大学芋風 茄子の生姜醤油和え フルーツ	米飯 スープ(白菜) 太刀魚のトマト煮 ブロッコリーのバター醤油炒め 豆腐サラダ フルーツ	鶏肉と冬野菜のそば コロケ 春菊のわさび和え 抹茶パバロア 	米飯 ワンタンスープ カレイの南蛮漬け 厚揚げの味噌炒め もやしサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(麩) 鯖の味噌煮 里芋のおかか炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	里芋の炊き込みご飯 キャベツの吉野汁 ムツの粕漬焼き きのこの白和え フルーツ	米飯 スープ(アスパラ・マッシュルーム) 鶏肉のコーンマヨ焼 なすのトマト煮 シーザーサラダ フルーツ	
おやつ	ソフトサラダ	ヨーグルトパバロア	ミニ肉まん	がんづき	バウムクーヘン	芋ようかん	スイスロール	
夕食	米飯 味噌汁(わかめ) 干草焼き ぜんまいの煮物 ごま豆腐	米飯 味噌汁(菜の花) はんぺんの煮物 がんと煮物 豆腐のお浸し	米飯 中華スープ(えのき) 麻婆豆腐 ピーマン炒め 青梗菜の中華和え	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉のねぎ醤油かけ 青菜と海老の塩炒め 大根のゆかり和え	米飯 味噌汁(さつまい) 松風焼き 切干大根の煮物 とろろ芋	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の和風おろし ひじき煮 菜の花のゆず和え	米飯 味噌汁(南瓜) メバルの煮付け 青梗菜の桜海老炒め 煮豆	
	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)	2/17(土)	2/18(日)	
朝食	米飯 味噌汁(わかめ) がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) はんぺんのふわふわ煮 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉とかぶの煮物 小松菜のかにかま和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 里芋のそぼろ煮 青菜の和え物 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 大根のゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) ふんわりお魚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(麩) さわらの照り焼き ふるふき大根 ほうれん草のくるみ和え フルーツ	米飯 とん汁 白身フライ タルタルソース かぶのコンソメ煮 カリフラワーの青しそ和え フルーツ	エビトマトクリームライス シニア コブサラダ フルーツゼリー 	米飯 味噌汁(春菊) 赤魚の香味焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツの梅和え りんごのコンポート	ホットロールサンド コーンポタージュ ポトフ煮 蒸し鶏のサラダ フルーツ 	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーとえびの炒め物 高野豆腐と野菜のごま酢和え フルーツ	米飯 味噌汁(麩) あじの塩麹焼き 白菜の豆乳煮 とろろ芋の青じそ和え フルーツ	
おやつ	カステラ	ぼんせんえび	チョコブラウニー	フリースタイルケーキ ピーチショート	乳菓まんじゅう	焼プリンタルト	今川焼き	
夕食	米飯 かき玉汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とウィンナーのソテー オクラの和え物	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のボン酢ソース もやしとにらの炒め物 春菊の胡麻和え	米飯 すまし汁(しめじ) 鰹の五目あん なすのスタミナ炒め 酢味噌和え	米飯 味噌汁(青梗菜) 豆腐のチャンプル さつまいの煮物 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のおろしあんかけ 厚揚げの煮物 浅漬け	米飯 味噌汁(たまねぎ) カレイのチーズパン粉焼き もやしのカレー炒め カリフラワーのサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の治部煮 玉子と人参のソテー ほうれん草の磯和え	
	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)	2/24(土)	2/25(日)	
朝食	米飯 味噌汁(玉ねぎ) さんまの生姜煮 菜の花のマヨネーズ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 高野豆腐の含め煮 青梗菜の生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子) ベーコン入り野菜ソテー 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) ホッケの塩焼き オクラの和え物 たいみそ ヨーグルト	バターロール・胚芽ロール スープ(玉ねぎ) 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(青菜) 大根の煮物 厚焼き玉子 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 三色高野の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のゴマ酢だれ 炒り豆腐 小松菜のしらす和え フルーツ	米飯 中華スープ(冬瓜) スンドubu風チゲ 青菜のソテー きくらげと大根の中華和え フルーツ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯖の金山寺味噌焼き けんちん煮 菜の花のからし和え フルーツ	きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ じゃがいもとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 	米飯 味噌汁(麩) とんかつ さつまいのはちみつレモン煮 春菊のごま和え フルーツ	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のから揚げ 青梗菜のさつと煮 豆腐サラダ フルーツ 	キーマカレー グリーンサラダ 福神漬け らっきょう ごまプリン	
おやつ	シフォンケーキ紅茶	チーズ蒸しケーキ	スイートポテト	どら焼き	クリームコンフェ	黒糖カルシウム	ロールケーキ 苺	
夕食	ゆかりご飯 すまし汁(えのき・水菜) おでん 肉入り金平ごぼう たまねぎのぬた	米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭の梅ソースかけ スナックエンドウの卵とじ キャベツのしそ実和え	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉と野菜の豆乳煮 レンコン金平 酢の物	米飯 すまし汁(花麩) 牛肉の甘辛煮 里芋の田楽 もやしと豆腐のお浸し	米飯 中華スープ(卵) 蝦仁豆腐 しゅうまい ナムル	米飯 味噌汁(えのき) ブリの照焼き ぜんまいの煮物 小松菜のピーナツ和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉のレモン焼き カリフラワーのソテー さつまいものサラダ	
	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)				
朝食	米飯 味噌汁(春菊) レバーのしぐれ煮 大根サラダ つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 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(小松菜) 白菜と揚げポールの煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) ホッケの塩焼き 青梗菜のかにかま和え 漬物 ヨーグルト				
昼食	米飯 スープ(セロリ・コーン) チキンピカタ じゃがいもときのこのソテー マカロニサラダ フルーツ	中華丼 中華コンソメ 餃子 ナムル ナムゴプリン 	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 鯉の黒酢あん 里芋のそぼろ煮 もやしのドレッシング和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが カリフラワーのソテー インゲンの胡麻味噌和え フルーツ				
おやつ	抹茶ゼリー	やわらかおかし	ドーナツ	フリースタイルケーキ マロン				
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) たらの梅煮 茄子の味噌炒め たまご豆腐	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 鮭のバター醤油焼き 大豆と昆布の煮物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 うの花炒め ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(もやし) ぎせい豆腐 さつまいもの昆布煮 キャベツの甘酢和え				