

◆◆◆献立表◆◆◆

2024年7月		カメリア桜ヶ丘		《常食》									
7/1(月)		7/2(火)		7/3(水)		7/4(木)		7/5(金)		7/6(土)		7/7(日)	
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) はんぺんの煮物 ブロッコリーの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 魚肉ソーセージ入り野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 肉団子と野菜のスープ煮 青梗菜の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) レバーのしぐれ煮 春菊のおかか和え 漬物 ヨーグルト	胚芽ロール・バターロール コーンポタージュ 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(しめじ) 高野豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ) 車麩の玉子とじ カリフラワーの和え物 梅干 ヨーグルト						
昼食	米飯 すまし汁(花麩) 松風焼き 茄子の薬味酢炒め 小松菜のしらす和え フルーツ	夏野菜のカレーピラフ ミネストローネ たまごサラダフライ 蒸し鶏と豆苗のレモンサラダ カラフルゼリー	米飯 とん汁 鶏の幽庵焼き ひじき煮 白菜のみょうが和え フルーツ	とろろそば なすのはさみ焼き ポテトサラダ 黒ゴマプリン	米飯 すまし汁(冬瓜・かいわれ) メバルの味噌焼き ぜんまいの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 かき玉汁 夏野菜炒め さつまいものバター醤油煮 切り干し大根のサラダ フルーツ	七夕ちらし寿司 ミニそうめん 天ぷら3種盛り なすの彩卸和え すいか						
おやつ	ドームケーキ(カスタード)	しっとりまんじゅう	マドレーヌ	ガリガリ君カップ	量たべよ	フリーカットケーキ 白桃ムース	七夕ようかん						
夕食	米飯 味噌汁(春菊) たらのレモン醤油蒸し かぼちゃのくるとこ煮 菜の花のくるみと和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉のおろしポン酢 切干大根の煮物 もずくの酢の物	米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉のマスタード焼き さつまいものオレンジ煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁(もやし) プリの照り煮 ごぼうとこんにやくの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(はくさい) 豚肉のトマト煮込み ほうれん草と人参のソテー ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖のみりん醤油漬け焼き 冬瓜の煮物 もやしの和え物	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉の細切り炒め 青梗菜の煮浸し 酢の物						
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭の塩焼き ほうれん草の炒め物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 目玉焼き 野菜ソテー のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 車麩のそぼろ煮 マグロフレーク 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 竹輪と冬瓜の煮物 なめたけおろし のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) そら豆入り和風スクランブルエッグ 白菜のゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 厚焼き玉子 青梗菜の煮浸し ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 五目卵焼き 里芋の胡麻味噌かけ 冷奴 フルーツ	豚肉となすのピリ辛うどん さつまいものちみつレモン煮 オクラのツナ和え 野菜ジュース	米飯 コーンポタージュ タンドリーチキン かぼちゃのジャーマンソテー スパゲティサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 鮭の香味野菜蒸し ゴーヤチャンプル 大根のゆず和え フルーツ	米飯 味噌汁(セロリ・コーン) シーフードグラタン 夏野菜のサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) たらのバター醤油ソース がんもの煮物 たまご豆腐	米飯 味噌汁(里芋) 肉豆腐 ほうれん草と桜海老のソテー 大葉入りポテトサラダ フルーツ						
おやつ	焼きプリンタルト	チョコレートパバロア	人形焼	ぼたぼた焼き	とけないアイス風デザート	クリームコンフェ	キャラメルプリン						
夕食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 和風おろしルバーグ ふきの煮物 もやしのザーサイ和え	米飯 すまし汁(えのき) カレイの山椒焼き ごぼうの味噌炒め煮 インゲンのごま和え	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉と野菜の豆乳煮 レンコンの金平 ほうれん草のからし和え	米飯 中華スープ(玉子) チンジャオロース 海老ボールのチリソース もやしサラダ	米飯 味噌汁(キャベツ) たらのバター醤油ソース がんもの煮物 たまご豆腐	米飯 中華スープ(春雨) 豚肉と生揚げの炒め ブロッコリーの帆立あんかけ 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(舞茸・長葱) 鮭のゆずこしょう焼き 大豆の煮物 菜の花のわさび和え						
朝食	米飯 味噌汁(じゃが芋) 肉団子の煮物 オクラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ) さつまいもの卵とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) がんもの煮物 菜の花のごま和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) さんまの甘露煮 ほうれん草のからし和え 漬物 ヨーグルト	食パン バンブーコーンポタージュ 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(麩) 三色高野の煮物 アスパラのドレッシング和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) かぶのそぼろ煮 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト						
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯉の西京焼き ひじき煮 さつまいものサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏肉の葱ソースかけ ピーマン炒め ナムル フルーツ	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) ぎせい豆腐 レンコンの煮物 もずくの酢の物 フルーツ	冷やし中華 春巻き ソラマメのしそ和え マンゴプリン 野菜ジュース	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の土佐煮 ごぼうサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) むつの梅煮 いんげんの炒め物 さつまいもきんとん フルーツ	米飯 スープ(白菜) 鶏肉のラタトゥイユ もやしのカレー炒め ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ						
おやつ	バウムクーヘン	味噌まんじゅう	スイートポテト	今川焼き	ロールケーキ(マンゴー)	シフォンケーキ(紅茶)	カステラ						
夕食	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう とろろ芋	米飯 味噌汁(白菜) 鯖の生姜煮 大根のおかか炒め 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの煮物 キャベツの昆布和え	米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉のバター醤油焼き かぶのクリーム煮 カリフラワーのピクルス	米飯 味噌汁(なめこ) 鮭の紫蘇おろしがけ 切り干し大根の煮物 菜の花のくるみと和え	米飯 味噌汁(キャベツ) 豚肉とごぼうの甘辛炒め うの花 大根サラダ	米飯 すまし汁(しいたけ) メバルの煮付け 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のわさび和え						
朝食	米飯 味噌汁(じゃが芋) ホッケの塩焼き 春菊のピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) じゃがいもの昆布煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 生姜天と大根の煮物 おくら和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 目玉焼き 野菜炒め たいみそ ヨーグルト	あんぱん スープ(コーン・マッシュルーム) ウインナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) がんもと野菜のうま煮 菜の花の和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) さつまいものそぼろ煮 なめたけおろし 梅干し ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁(ごぼう) 白身魚フライ しばたタルタル 冬瓜の薄くず煮 カリフラワーと蒸し鶏の明太子和え フルーツ	米飯 スープ(たまねぎ) 鮭のラビコットソース ほうれん草のソテー 豆サラダ フルーツ	うな丼 すまし汁(花麩、三つ葉) 枝豆とうふ 奈良漬 あんみつ	米飯 スープ(白菜) 枝豆とコーンのミートローフ なすのトマト煮 かぼちゃサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(しめじ) 干草焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのゆずごま和え りんごのコンポート	米飯 味噌汁(はんぺん) むつの梅煮 いんげんの炒め物 さつまいもきんとん フルーツ	米飯 味噌汁(なめこ) さわらの粕漬け焼き レンコン金平 モロヘイヤと竹輪の和え物 フルーツ						
おやつ	水ようかん	チョコクレープ	やわらかおかし	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	どら焼(ずんだ)	スイスロール						
夕食	米飯 中華スープ(なると) 和風五目豆腐 シューマイ 青梗菜の中華和え	米飯 味噌汁(麩) 豚肉の梅ダレ えび団子のくず煮 胡瓜の和え物	米飯 味噌汁(しいたけ) ゴーヤチャンプル 小松菜の煮浸し とろろ芋	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚のさらさ蒸し 豚バラ大根 ごま豆腐	米飯 中華スープ(青梗菜) 牛肉と春雨の炒め物 冬瓜のかにあん 冷奴(中華風)	米飯 すまし汁(かまぼこ) カレイの山椒煮 スナックエンドウの卵とじ 煮豆	米飯 中華スープ(えのき) 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい 春雨パンバンジー						
朝食	米飯 味噌汁(麩) じゃがいものツナ炒め 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 肉団子の煮物 ほうれん草のかにかま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 魚肉ソーセージ炒め 納豆 漬物 ヨーグルト										
昼食	米飯 味噌汁(絹さや) 豚肉の香味炒め 生揚げと里芋の煮物 菜の花の辛子和え フルーツ	米飯 中華スープ(春雨) あじの黒酢あん もやしのザーサイ炒め ひじきとツナのサラダ フルーツ	味噌汁(なす・油揚げ) 銀ヒラスの焼浸し さつまいもの白和え フルーツ										
おやつ	抹茶ワッフル	フリーカットケーキ ブルーベリー	バナナケーキ										
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) むつの味噌焼き さつまいものと大豆の煮物 とろろ芋の酢の物	米飯 かき玉汁 豚肉の葱塩炒め うの花 きのこサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のはちみつごま風味 五目煮 インゲンの生姜和え										

