

◆◆◆ 献立表 ◆◆◆

2024年5月		カメリア桜ヶ丘		《常食》				
				5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)
朝食				米飯 味噌汁(さといも) さつま揚げの卵とじ 青梗菜のおかか和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) そら豆入りスクランブルエッグ 青菜のかにかま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) がんもの煮物 春菊の辛子和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) ウィンナー入り野菜ソテー スナッフえんどうと蒸し鶏の和え物 ふりかけ ヨーグルト
昼食				米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉とキムチの炒め物 茄子の煮浸し 春雨と菜の花の中華和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の山椒焼き 里芋と生揚げの煮物 ほうれん草のわさび和え フルーツ	キーマカレー 福神漬け らっきょう コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米飯 かき玉汁 豚肉と大根のポン酢炒め ふきの土佐煮 わかめとたまねぎの酢味噌和え フルーツ	揚げパン ABCスープ サメのケチャップ煮 春キャベツのフレンチサラダ フルーツポンチ コーヒー牛乳
おやつ				カステラ	ドームケーキ(こしあん)	さつま芋饅頭	抹茶ワッフル	たい焼き
夕食				米飯 味噌汁(豆腐) カレイの和風ムニエル かぼちゃのいとこ煮 浅漬け	米飯 スープ(コーン・セロリ) ロールキャベツのトマト煮 ブロッコリーときのこのソテー 大根サラダ	米飯 中華スープ(春雨) 鶏肉の野菜あんかけ えび団子のチリソースかけ 小松菜の中華和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鮭のマスタード焼 ごぼうとちくわの炒め物 きゅうりとたくあんのごま和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉の梅ソース 大豆の煮物 菜の花の和え物
	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)	5/12(日)	
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) 魚河岸揚げの煮物 白菜のゆかり和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さといも) 切干大根の煮物 梅納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(筍・絹さや) 厚焼き玉子 魚肉ソーセージのソテー 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) えび団子の煮物 アスパラのドレッシング和え ゆずみそ ヨーグルト	はちみつレモンパイ スープ(白菜) 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(かぼちゃ) 高野豆腐の含め煮 マグロフレーク 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根) じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え ふりかけ ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(冬瓜) 親子煮 厚揚げの味噌炒め もやしのドレッシング和え フルーツ	ソースカツ丼 味噌汁(小松菜) 車麩の煮物 和風ポテトサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) チンジャオロース 水餃子 春雨サラダ フルーツ	米飯 スープ(セロリ・えのき) スペイン風オムレツ かぶのコンソメ煮 さつまいもサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のガリパタ炒め 里芋とあさりの山椒煮 マカロニサラダ フルーツ	茶そば コロケ カリフラワーの柚子和え 小豆ミルクプリン	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の香味炒め 山菜とつみれの煮物 白菜のしその実和え フルーツ	
おやつ	フリーカットケーキ ショコラ	抹茶パバロア	人形焼	ワッフル	やわらかおかし	よもぎまんじゅう	ストロベリーショート	
夕食	米飯 味噌汁(大根) 五目豆腐 さつま芋の煮物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の煮付け 茄子の薬味酢炒め ほうれん草の磯和え	米飯 味噌汁(しめじ) 鯖の照り焼き ゴーヤチャンプル ごま豆腐	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと昆布の煮物 春菊のピーナツ和え	米飯 味噌汁(ごぼう) たらきのコンソメかけ ほうれん草の煮浸し とろろ芋	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉のたらこマヨ焼き うの花炒め もずくの酢の物	米飯 すまし汁(えのき) 鯖の生姜煮 金平ごぼう 大根の甘酢和え	
	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(日)	
朝食	米飯 味噌汁(麩) はんぺんの煮物 温泉たまご 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 肉団子のくず煮 春菊のからし和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) かぼちゃのそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) さんまの生姜煮 インゲンのピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	食パン スープ(たまねぎ) 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(じゃが芋) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ) オムレツ デミグラスソースかけ 菜の花の和え物 たいみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(なめこ) ムツの菜種焼き 里芋の煮物 モロヘイヤの和え物 フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉の幽庵焼き けんちん煮 キャベツの梅和え フルーツ	炊き込みご飯 味噌汁(さつまいも) 赤魚の粕漬焼き 小松菜のごま和え りんごのコンポート フルーツ	米飯 中華スープ(たまご) 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ フルーツ	オムライス ポタージュスープ ミニグラタン シーザーサラダ フルーチェ	米飯 すまし汁(えのき) 豚肉の生姜醤油炒め 里芋の胡麻味噌かけ 春菊のわさび和え フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉と野菜の豆乳煮 もやしの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	
おやつ	シュークリーム	パウムクーヘン	フリーカットケーキ 抹茶	和のパンケーキ(きなこ&黒蜜)	芋ようかん	黒糖カルシウム	コーヒーゼリー	
夕食	米飯 中華スープ(春雨) 豚肉と生揚げの炒め シューマイ もやしと豆苗の和え物	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鯖の西京焼き 筍とふきの煮物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉とキャベツの味噌炒め 茄子の薬味酢炒め きのこサラダ	米飯 味噌汁(なす) 鶏肉の中華風煮込み レンコンの金平 もやしのザーサイ和え	米飯 わかめスープ 鶏肉の中華風煮込み レンコンの金平 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(しめじ) プリの照り焼き 昆布煮 たまご豆腐	米飯 味噌汁(小松菜) 銀ひらすの香味焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず和え	
	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(日)	
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) ナポリタン風ソテー ほうれん草の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸・ねぎ) レバーのしくれ煮 オクラのツナ和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) じゃがいもの煮物 キャベツのドレッシング和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根) がんもの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 鮭の塩焼き 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 里芋のそぼろ煮 菜の花のささみ和え たいみそ 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 漬物 ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ) ぎせい豆腐 豚バラ大根 ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) あじの野菜甘酢あん 肉団子と野菜の煮物 小松菜の磯和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつま芋) 鯖のたらこマヨ焼き 五目煮 豆腐サラダ フルーツ	味噌ラーメン 春巻き 青菜のナムル 杏仁豆腐	バターロール スープ(セロリ・マッシュルーム) 豆腐と春野菜のキッシュ風 ジャーマンポテト えびとブロッコリーのサラダ フルーツ	米飯 スープ(小松菜) チキン南蛮 もやしのカレー炒め 春菊の辛子和え フルーツ	米飯 すまし汁(花麩) 和風ミートローフ ひじき煮 高野豆腐と野菜のごま酢和え フルーツ	
おやつ	クリームコンフェ	なめらかクレープ	どら焼	バナナケーキ	水ようかん	スイスロール	今川焼き(カスタード)	
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) カレイの焼浸し うの花炒め 青梗菜のごま和え	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の中華風照り焼き 里芋の煮ころがし 菜の花の菜種和え	米飯 中華スープ(なると) 豚肉のブルコギ風 生揚げの帆立あんかけ 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のはちみつごま風味ソース 青梗菜のソテー なめたけおろし	米飯 味噌汁(もやし) 和風ポトフ ピーマンの炒め物 ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁(竹輪) 豆腐のチャンプル レンコンの煮物 浅漬け	米飯 スープ(しいたけ) たらきのチーズパン粉焼き インゲンのソテー カリフラワーのドレッシング和え	
	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)			
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) さつま芋のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 肉詰めいなりの煮物 青梗菜のピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) ホッケの塩焼き 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 枝豆天の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	ミルクデニッシュ コーンポタージュ ミートオムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト			
昼食	米飯 味噌汁(春菊) ホキのチリソースかけ 玉子と人参の炒め物 キャベツのゆかり和え フルーツ	米飯 味噌汁(舞茸・葉大根) あじの南蛮漬け 大豆とごぼうの山椒煮 菜の花のかにかま和え フルーツ	ハヤシライス 4種豆のサラダ ズッキーニのソテー 野菜ジュース	米飯 かき玉汁 白身魚フライ 豚肉とアスパラのソテー 明太ポテトサラダ フルーツ	米飯 吉野汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ			
おやつ	フリーカットケーキ レアチーズ	ドーナツ	エクレア	ヨーグルトパバロア	お米deりんごタルト			
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の甘辛煮 炒り豆腐 もずくの酢の物	米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏挽肉と春雨の炒め物 しゅうまい ひじきのサラダ	米飯 スープ(白菜) 鯖のバター醤油ソース ほうれん草の炒め物 キャベツのサラダ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の香味焼き 金平ごぼう 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐) 豚の生姜醤油焼き ひじき煮 ほうれん草のからし和え			

