

献立表

現 場：ケアハウスやすらぎの里
 献立種類：だんだん②常食(個別献立)
 期 間：2018/5/1～2018/5/31

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ロールパン コンソメスープ インゲンの豚肉炒め	米飯160g 味噌汁 高野煮	食パン 南瓜スープ ほうれん草のソテー	米飯160g 味噌汁 炒り豆腐	米飯160g 味噌汁 豆まるあげ
昼食			ご飯 親子煮 ピーマンソテー 人参サラダ 清まし汁	米飯160g 豚肉と竹の子の炒め物 蓮根の煮物 菜の花のおかか和え 中華スープ	赤飯 めばるの煮付け 大根のそぼろあんかけ 梅肉和え 清まし汁	豆ごぼん ポテトオムレツ 冬瓜の煮物 さくら海老サラダ 清まし汁	エビピラフ ささみ和え ブロッコリーの和え物 りんごゼリー コーンスープ
夕食			米飯160g タラのムニエル しろなの炒め煮 味噌汁	米飯160g ツナ入り玉子焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯160g 肉団子のクリーム煮 マカロニサラダ 味噌汁	米飯160g あんかけ豆腐 いんげんごま和え 味噌汁	米飯160g 焼き肉炒め 南瓜煮 清まし汁
3時			抹茶プリン	黒糖饅頭	ココア蒸しパン	白玉あずき	ドーナツ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	食パン トマトスープ ふわふわ玉子	米飯160g 味噌汁 大根きんぴら	ロールパン コンソメスープ オムレツ	米飯160g 味噌汁 切干大根煮	食パン ツナのスープ 目玉焼き	米飯160g 味噌汁 切干しゆず香り	米飯160g 味噌汁 鶏そぼろ信田
昼食	米飯160g ロールキャベツトマト風味 里芋と揚げの煮物 春菊のなめ茸和え コンソメスープ	米飯160g 白身魚のフライ きんぴらごぼう 酢の物 味噌汁	米飯160g カレー麻婆豆腐 ピーマンの土佐炒め バンバンジー 清まし汁	チキンカレー ハムサラダ メロンムース 漬物(福神漬)	ふきご飯 鯖の塩焼き ピーマンの甘辛炒め ほうれん草のお浸し 清まし汁	米飯160g 柳川風煮 煮奴 明太ポテト 清まし汁	米飯160g えびかつ 鶏とチンゲン菜のソテー 三色和え コンソメスープ
夕食	米飯160g ホキの照焼き オクラサラダ 清まし汁	米飯160g 松風焼き きのこソテー 清まし汁	米飯160g 玉子ソテー カリフラワーの和え物 さつま汁	米飯160g 白身魚のパン粉焼き 小松菜の信田煮 清まし汁	米飯160g 和風ハンバーグ 酢の物 清まし汁	米飯160g 厚揚げと豚肉のカレー煮 ナムル 味噌汁	米飯160g ホキの香味焼き もやしのピーナツ和え 清まし汁
3時	たい焼き	パインケーキ	さつま芋甘露煮	黒ゴマ蒸しパン	シュークリーム	お茶蒸しパン	コーヒーゼリー
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	食パン 野菜スープ おからサラダ	米飯160g 味噌汁 大根と揚げの煮物	ロールパン クリームスープ スクランブルエッグ	米飯160g 味噌汁 ひじき煮	食パン コンソメスープ ごぼうサラダ	米飯160g 味噌汁 じゃが芋のフレーク煮	米飯160g 味噌汁 豆丸まるあげ
昼食	米飯160g 八宝菜 しゅうまい 山菜の煮物 中華スープ	米飯160g タラの菜種焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯160g メンチカツ 茄子の生姜煮 和風サラダ コンソメスープ	散らし寿司 豚肉の角煮 白菜の和え物 けんちん汁	枝豆ごぼん 豆腐のミートグラタン風 ブロッコリーのゴマ和え 清まし汁	米飯160g 鰯の焼き南蛮 五目卵の花 オクラと長芋の和え物 味噌汁	米飯160g ビーフシチュー えびサラダ フルーツ
夕食	米飯160g 豆腐のえびあんかけ ひじきの煮物 味噌汁	米飯160g 鶏つくね ピーマンの炒め物 清まし汁	米飯160g 磯部風たまご焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	米飯160g シイラのマヨ焼き 大根の煮物 味噌汁	米飯160g 豚肉のカレー炒め マヨネーズサラダ 味噌汁	米飯160g かに玉あんかけ チンゲン菜のソテー 清まし汁	米飯160g 麻婆豆腐 里芋の旨煮 中華スープ
3時	ホットケーキ	わらびもち	フレンチトースト	どら焼き	あずきパンケーキ	牛乳寒	マーマレードケーキ

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	食パン さつま芋スープ おからサラダ	米飯160g 味噌汁 がんも煮	ロールパン 千切り野菜スープ マカロニサラダ	米飯160g 味噌汁 玉子焼き	食パン トマトスープ 野菜オムレツ	米飯160g 味噌汁 オクラのめかぶ和え	米飯160g 味噌汁 しろなと揚げのそぼろあんかけ
昼食	米飯160g ほうれん草のキッシュ 南瓜煮 青梗菜浸し コンソメスープ	米飯160g 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんひじきの煮物 モロヘイヤ浸し 清まし汁	豚丼 冬瓜の煮物 もやし胡麻酢和え 味噌汁	米飯160g コロケ 五目煮豆 バナナ 具たくさん汁	米飯160g 照り焼きチキン ジャーマンポテト マカロニスープ	米飯160g 鯖の照り焼き 里いも煮っ転がし もやしの胡麻和え 清まし汁	菜飯 豆腐の中華あんかけ 茄子の味噌炒め ドレッシングサラダ 清まし汁
夕食	米飯160g 肉じゃが 酢の物 清まし汁	米飯160g 焼き餃子 野菜炒め 中華スープ	米飯160g 炒り豆腐 さつまいも煮 清まし汁	米飯160g かれいの煮つけ ささみのソテー 清まし汁	米飯160g コーンとツナの玉子焼き ピーマンのおかか煮 清まし汁	米飯160g 蒸しギョウザのあんかけ いんげんのサラダ 味噌汁	米飯160g 赤魚の煮付け 豚と玉葱のピリ辛炒め 味噌汁
3時		ココアプリン	フルーツヨーグルト	すずカステラ	水ようかん	チョコケーキ	りんごのコンポート
	27	28	29	30	31		
朝食	食パン ポタージュ ほうれん草ソテー	米飯160g 味噌汁 高野煮	米飯160g 味噌汁 炒り豆腐	米飯160g 味噌汁 大根のカニ煮	ロールパン ポパイスープ ウインナーソテー		
昼食	米飯160g タラの甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし コーンサラダ 味噌汁	米飯160g 具たくさん玉子焼き えびちり マカロニサラダ 中華スープ	米飯160g サーモンフライ オクラのサラダ 白花豆 清まし汁	ゆかりおにぎり きつねうどん しゅうまい フルーツポンチ	米飯160g 鶏のさっぱり煮 蓮根きんぴら 菜の花の錦糸和え 清まし汁		
夕食	米飯160g 鶏肉の野菜炒め 蓮根の旨煮 清まし汁	米飯160g すずきの塩焼き キャベツのピーナツ和え 清まし汁	米飯160g 豚しょうが焼き 焼き茄子 味噌汁	米飯160g 若鶏の甘酢あんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	米飯160g 玉子とじ もやしのナムル 味噌汁		
3時	どら焼き	キャラットケーキ	抹茶饅頭	ぶどうゼリー	甘納豆蒸しパン		