

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：2018/6/1～2018/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き	米飯160g 味噌汁 高野煮
昼食						米飯160g 豚肉の生姜焼き 筍の子とひじきの煮物 そら豆のサラダ 味噌汁	三色丼 ひろうすのあんかけ ブロッコリーのおかか和え 清まし汁
夕食						米飯160g 擬製豆腐 茄子の煮物 清まし汁	米飯160g タラのムニエル ゴボウの煮物 清まし汁
3時						フルーツ白玉	マーラーカオ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	食パン コーンスープ ほうれん草とツナの和え物	米飯160g 味噌汁 豆乳まる揚げ	ロールパン 野菜スープ 目玉焼き	米飯160g 味噌汁 豚肉と大根の旨煮	食パン クリームスープ おからサラダ	米飯160g 味噌汁 梅風味の彩りなます	米飯160g 味噌汁 ひじき入り玉子焼き
昼食	米飯160g メバルの生姜煮 春菊の信田煮 マカロニサラダ紀 味噌汁	米飯160g スパニッシュオムレツ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし コンソメスープ	米飯160g 豆腐の明太マヨ焼き ミニメンチカツ なめたけ和え 味噌汁	米飯160g やわらかチキン照り焼き風 冬瓜水晶煮 フレンチサラダ 味噌汁	焼き豚チャーハン えびシュウマイ ナムル 中華スープ	米飯160g サバの味噌煮 焼きナスの生姜あんかけ 南瓜サラダ 清まし汁	ポークカレー 和風サラダ 福神漬 フルーツ
夕食	米飯160g 筑前煮 白菜の酢の物 清まし汁	米飯160g 肉団子カレー煮 じゃが芋金平 フルーツ缶	米飯160g ホキのパン粉焼き 菜の花の辛子和え 清まし汁	米飯160g 玉子のソテー がんもの煮物 清まし汁	米飯160g 豆腐の五目あんかけ ピーマンと厚揚げの炒め物 味噌汁	米飯160g 親子煮 胡麻和え 味噌汁	米飯160g 豆腐ステーキ 野菜炒め 味噌汁
3時	黒糖まんじゅう	パパロア	フレントースト	りんごケーキ	梅酒ゼリー	チーズケーキ	アセロラゼリー
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	食パン コンソメスープ オムレツ	米飯160g 味噌汁 切干しゆず香り	ロールパン コンソメスープ オイスターソース炒め	米飯160g 味噌汁 オクラの胡麻和え	食パン さつま芋のポターージュ きのこの玉子ソテー	米飯160g 味噌汁 大根きんぴら	米飯160g 味噌汁 がんも煮
昼食	米飯160g 焼肉炒め 蓮根とひじきの煮物 卵そぼろ和え 清まし汁	米飯160g 五目玉子焼き ピーマンソテー もやしのナムル 清まし汁	米飯160g 白身魚のフライ 大根の信田煮 ミモザサラダ ワカメスープ	わかめごはん 豆腐のそぼろあんかけ インゲンの炒め物 紅生姜の和え物 清まし汁	米飯160g 白身魚のガーリック焼き 揚げ茄子のおろし煮 ほうれん草の海老和え 味噌汁	エビピラフ から揚げ 杏仁フルーツ 野菜スープ	米飯160g サケのムニエル たらこスパゲッティ 彩りサラダ 清まし汁
夕食	米飯160g タラのマヨ焼き 里芋煮 味噌汁	米飯160g 鮭の塩焼き キャベツの酢味噌和え 味噌汁	米飯160g 肉じゃが 小松菜の和え物 清まし汁	米飯160g 中華ソテー がんも煮 中華スープ	米飯160g 若鶏の甘酢あんかけ 大豆のサラダ 清まし汁	米飯160g チャンプル ぜんまい炒り煮 清まし汁	米飯160g 和風ハンバーグ 蓮根のおかか煮 味噌汁
3時	ココアワッフル	南瓜蒸しパン	冷やしぜんざい	抹茶ようかん	フルーツきんとん	クレープ	フルーツサンド

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	食パン ポタージュスープ おからサラダ	米飯160g 味噌汁 五目大豆煮	ロールパン コンソメスープ ふわふわたまご	米飯160g 味噌汁 焼きししゃも	食パン コンソメスープ ピーマンソテー	米飯160g 味噌汁 信田煮	米飯160g 味噌汁 田舎煮
昼食	米飯160g 麻婆豆腐 フレーク煮 中華和え 玉子スープ	炊き込みごはん 春巻き 冬瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁	米飯160g ソーセージ入り玉子焼き 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ つみれ汁	散し寿司 八幡巻 キャベツとえびのサラダ 清まし汁	ご飯 サバの生姜煮 たまご豆腐 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	しらすご飯 コロケ 煮合わせ 甘酢和え 味噌汁	米飯160g 玉子焼き オクラの昆布和え じゃがいも金平 清まし汁
夕食	米飯160g 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 清まし汁	米飯160g ホキの磯部焼き じゃが芋のカレー炒め 清まし汁	米飯160g 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ 中華スープ	米飯160g 豆腐のカニあんかけ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米飯160g 鶏じゃがカレー風味 焼きピーマン 清まし汁	米飯160g 鮭のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ	米飯160g 野菜の肉巻 ブロッコリーサラダ 味噌汁
3時	どら焼き	さつま芋のバイン煮	コーヒーババロア	二色まんじゅう	きなこ蒸しパン	牛乳寒天	みたらし団子
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン コンソメスープ 柚子おろしミートボール	米飯160g 味噌汁 五目玉子焼き	ロールパン コーンスープ 野菜炒め	米飯160g 味噌汁 大根の旨煮	食パン コンソメスープ とろっとスクランブルエッグ	米飯160g 味噌汁 切干しゆず香り	米飯160g 味噌汁 フレーク煮
昼食	米飯160g サラの西京焼き ツナサラダ 清まし汁	米飯160g 鶏肉のさっぱり煮 マカロニのスープ煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ)	炊き込みごはん 鰯フライ 冬瓜煮 白菜サラダ 味噌汁	米飯160g 炒り豆腐 里ももの旨煮 酢の物 豚汁	米飯160g 鮭の塩焼き 金平ごぼう しろなのマヨ和え 味噌汁	かきあげそば ふんわり天 オクラの梅和え バナナ	米飯160g タラのチーズ焼き 白菜の信田煮 ポテトサラダ 清まし汁
夕食	米飯160g 味噌田楽 きのこソテー 味噌汁	米飯160g メバルの煮付け 茄子とピーマンの炒め 清まし汁	米飯160g 玉子の中華ソテー ごぼうサラダ 清まし汁	米飯160g 豚と絹あげの味噌炒め ほうれん草おかか和え 清まし汁	米飯160g ツナ玉子焼き 大根の煮物 清まし汁	米飯160g 炒り鶏 三杯酢和え 味噌汁	米飯160g 豆腐ハンバーグ しらす和え 味噌汁
3時	ホットケーキ	マーブルケーキ	シュークリーム	抹茶蒸しパン	ジャムサンド	プリンアラモード	バナナケーキ