

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：2018/7/1～2018/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	食パン コーンスープ 目玉焼き	米飯160g 味噌汁 豆乳まる揚げ	ロールパン 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 南瓜スープ ゴボウサラダ	米飯160g 味噌汁 おからサラダ	米飯160g 味噌汁 鯖の塩焼き
昼食	米飯160g 豚味噌炒め かぼちゃそぼろ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯160g オムレツ 大根のコンソメ煮 しろなのマヨ和え オクラのスープ	鮭の混ぜごはん 豆腐の味噌マヨ焼き ピーマンじゃこ炒め ポテトサラダ 清まし汁	米飯160g 鯖の照焼き 切干大根煮 二色和え 清まし汁	オムライス キャベツサラダ パイナムース クリームスープ	米飯160g 白身魚のフライ 冬瓜の煮物 錦糸和え 味噌汁	七ヶ素麺 鶏そぼろ信田 キャベツの梅肉和え フルーツ
夕食	米飯160g 鱈の味噌漬焼 れんこんの煮物 清まし汁	米飯160g ぎょうざ ナムル 清まし汁	米飯160g 赤魚の煮付け 白菜のそぼろ煮 味噌汁	米飯160g 肉じゃが ブロッコリーとベーコンスープ煮 味噌汁	米飯160g サケの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 清まし汁	米飯160g ポークチャップ カニ風味サラダ 清まし汁	米飯160g 豆腐ハンバーグ スパサラダ コンソメスープ
3時	あずきホットケーキ	わらびもち	どら焼き	プリン	水ようかん	黒ゴマ蒸しパン	七ヶゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	食パン ポタージュスープ スクランブルエッグ	米飯160g 味噌汁 ほうれん草と人参の白和え	ロールパン クリームスープ オムレツ	米飯160g 味噌汁 青菜と豚肉のとろっと煮	食パン コンソメスープ ミートボール	米飯160g 味噌汁 たまごソテー	米飯160g 味噌汁 白菜のなごみ煮
昼食	米飯160g 銀ヒラスのからしマヨ焼き ピーンソテー オクラの梅肉和え 清まし汁	米飯160g タンドリーチキン クリーム煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ	米飯160g 鱈のチーズパン粉焼き 大根のフレーク煮 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁	米飯160g 五目玉子焼き がんも煮 小松菜お浸し 清まし汁	夏野菜カレー 菜果サラダ フルーツポンチ 福神漬	枝豆ご飯 ゴーヤチャンプル さつまいもの煮物 ところてん わかめスープ	米飯160g マスフライ マカロニのスープ煮 野菜のマリネ風 清まし汁
夕食	米飯160g 他人煮 蓮根のおかか炒め 味噌汁	米飯160g 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	米飯160g 豚肉の生姜焼き なすの煮びたし 清まし汁	米飯160g めばるの生姜あんかけ ひじきの煮物 味噌汁	米飯160g えびと絹厚揚げの炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁	米飯160g ホキのもろみ焼き ほうれん草の漬し 清まし汁	米飯160g 磯部玉子焼き ピーマンのソテー 味噌汁
3時	饅頭	黒糖蒸しパン	冷やしぜんざい	パンプティング	マンゴーゼリー	ミルクゼリー	アイスクリーム
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	食パン 野菜スープ カニ風味玉子焼き	米飯160g 味噌汁 彩りなます	ロールパン ポテトスープ ウインナーソテー	米飯160g 味噌汁 五目大豆煮	食パン コンソメスープ 焼きししゃも	米飯160g 味噌汁 人参の千草焼き	米飯160g 味噌汁 しろなと厚揚げのそぼろあんかけ
昼食	米飯160g 肉団子の酢豚風 しろなのソテー カリフラワーのサラダ 中華スープ	冷やし中華 シュウマイ ブロッコリーの胡麻和え みかん缶	米飯160g 明太チーズオムレツ 茄子のおろし煮 切干大根のサラダ コンソメスープ	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 酢の物 清まし汁	米飯160g 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯160g うなぎ散らし 玉子豆腐 白菜のツナ和え 清まし汁	米飯160g 和風ミートローフ 中華和え じゃが芋のおかか煮 清まし汁
夕食	米飯160g タラのオーロラソースかけ キャベツの磯和え 清まし汁	米飯160g 豆腐のそぼろあんかけ ポテトサラダ 味噌汁	米飯160g 白身魚のムニエル クリーム煮 味噌汁	米飯160g 親子煮 キャベツのあえもの 清まし汁	米飯160g スタミナ炒め いんげんゴマ和え 味噌汁	米飯160g シイラのマヨ焼き マカロニサラダ 清まし汁	米飯160g 炒り卵 大根の煮物 味噌汁
3時	ココアワッフル	抹茶ゼリー	牛乳寒天	二色まんじゅう	フルーツサンド	ホットケーキ	たい焼き

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	食パン クリームスープ スクランブルエッグ	米飯160g 味噌汁 信田煮	ロールパン さつまいもスープ おからサラダ	米飯160g 味噌汁 オクラの胡麻和え	食パン ポタージュ スクランブルエッグ	米飯160g 味噌汁 南瓜の煮物	米飯160g 味噌汁 大根きんぴら
昼食	青しそご飯 豆腐の五目あんかけ ピーマンの炒め物 人参サラダ 味噌汁	米飯160g 鯰フライ 南瓜の煮物 オクラのサラダ 味噌汁	中華丼 炊き合わせ 杏仁ムース わかめスープ	米飯160g インゲンと厚揚げの炒め物 ところ天 清まし汁	米飯160g 麻婆茄子 玉子のソテー コーンサラダ 中華スープ	米飯160g めばるの煮付け じゃが芋煮物 冷奴 けんちん汁	チャーハン 餃子 フルーツ 野菜スープ
夕食	米飯160g カレー風煮 キャベツのピーナツ和え すまし汁	米飯160g 豚肉の生姜炒め モロヘイヤの和え物 清まし汁	米飯160g 四川風煮 南瓜のサラダ 味噌汁	米飯160g 豆腐のそぼろ炒め ◎ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾃｲﾗﾗﾞ 味噌汁	米飯160g シイラのムニエル 小松菜の炒め煮 清まし汁	米飯160g ゴーヤチャンプル 冬瓜の煮物 味噌汁	米飯160g カニ風味玉子焼き 酢の物 清まし汁
³ 時	みかんゼリー	黒糖寒天	フルーツ白玉	きなこケーキ	りんご蒸しパン	焼きドーナツ	フレンチトースト
	29	30	31				
朝食	食パン 野菜スープ 人参のツナサラダ	米飯160g 味噌汁 炒り豆腐	ロールパン コンソメスープ キャベツのソテー				
昼食	親子丼 茄子とピーマンの炒め物 さつま芋サラダ 清まし汁	米飯160g ささみカツフライ もずく酢 ピーマンソテー 清まし汁	冷やしうどん 野菜炒め さつまいも煮 りんご缶				
夕食	米飯160g 鮭の漬け焼き カリフラワーのピーナツ和え 味噌汁	米飯160g 麻婆豆腐 切干大根煮 中華スープ	米飯160g 白身魚のオーロラソースかけ 大根の酢の物 清まし汁				
³ 時	ホットケーキ	白玉あずき	フルーツ寒天				