

8月献立表

						1日	2日
						土	日
朝食						ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 白菜と 三つ葉のポン酢和え のりつく	ごはん みそ汁 さつま揚げと 野菜の炒め煮 ポテトサラダ たいみそ
10:00						牛乳	牛乳
昼食						ごはん みそ汁 タラのトマトソース 三色マヨサラダ	ごはん みそ汁 えびと厚揚げの煮物 茄子と ピーマンのゴマ和え
おやつ						ようかんロール	プリン(手作り)
夕食						ごはん 鶏肉の梅肉焼き 付)人参 もやしと竹輪の炒め 漬物	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 冬瓜の煮物 おかか和え

8月献立表

	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の和え物 梅びしお	ごはん みそ汁 ゴーヤチャンプルー コールスローサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 里芋の煮物 きゃべつのマヨ和え のりつく	ごはん みそ汁 冬瓜のおかか煮 胡麻和え たいみそ	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 しらすの和え物 梅びしお	ごはん みそ汁 はんぺんの そぼろあんかけ 野菜の和え物 ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉と夏野菜の炒め ブロッコリー ドレッシング和え ふりかけ
10:00	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	カレーライス コンソメスープ フルーツ	ロールパン コーンポタージュ 牛乳とナスのトマト煮 ジャム・マーガリン	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしソース 付)人参 海老と野菜のマリネ	ごはん みそ汁 肉団子のはるさめ煮 菜の花のカニカマ和え	たぬきそば 金平ごぼう	ごはん みそ汁 さばのポン酢焼き 付)ブロッコリー きゃべつと ピーマンの和え	ごはん みそ汁 メンチカツ 付)キャベツ 春菊のゴママヨ和え
おやつ	チョコバウムクーヘン	アイス風デザート(バニラ)	ソフトサラダ	はちみつケーキ	どら焼き	生クリームワッフル	紅茶ケーキ
夕食	ごはん あじの葱味噌焼き 付)甘酢生姜 しらたきと豆腐の煮物 なます	ごはん カニ入り玉子焼き 付)大根おろし かぼちゃ煮 ほうれん草の和風和え	ごはん 家常豆腐 茄子中華炒め 白菜の中華和え	ごはん 揚げだし豆腐 ぜんまいと筍の煮物 ズッキーニの和え物	ごはん 鶏のフリカッセ 野菜のソテー アスパラサラダ	ごはん 豚肉の香味炒め 南瓜含め煮 青菜の和え物	ごはん 麻婆豆腐 海鮮焼売 もやしの中華和え

8月献立表

	10日 月	11日 火	12日 水	13日 木	14日 金	15日 土	16日 日
朝食	ごはん みそ汁 野菜の卵炒め モロヘイヤの和え物 梅びしお	ごはん みそ汁 鶏団子の煮物 かぼちゃサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 里芋の旨煮 白菜の柚子風味 のりつく	ごはん みそ汁 がんもと青菜の煮物 青梗菜の錦糸和え たいみそ	ごはん みそ汁 じゃが芋の煮物 白菜と海老のマヨサラダ 梅びしお	ごはん みそ汁 野菜と春雨の炒め きゃべつのポン酢和え ふりかけ	ごはん みそ汁 大根と しんじょうの煮物 カリフラワーの梅和え のりつく
10:00	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ドライカレー コンソメスープ ヨーグルト	～山の日～ スタミナ丼 かみなり汁 根野菜の煮付け すいか	ごはん みそ汁 ひき肉と キャベツの炒め ピーナッツ和え	ごはん かきたま汁 鯖のみそ焼き 付)いんげん ブロッコリーと えびのサラダ	冷やし中華 ナスのにんにくタレ炒め	ごはん みそ汁 鮭の粒マスタード マヨ焼き 南瓜の胡麻和え	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め モロヘイヤのお浸し
おやつ	星たべよ	フルーチェ	コロコロあんドーナツ	黒棒	カステラ	黒糖ケーキ	アイス風デザート(いちご)
夕食	ごはん 牛肉の七味焼き 付)南瓜 ナスの味噌炒め ゆかり和え	ごはん タラのきのこあんかけ もやしの玉子炒め しろ菜の塩昆布和え	ごはん カレイの酒蒸し 筑前煮 マカロニサラダ	ごはん 肉野菜炒め アスパラのおかか煮 菜の花のナムル	ごはん タラの甘酢あんかけ いり豆腐 大根と水菜サラダ	ごはん 豚肉の照り炒め 野菜と厚揚げの煮物 青菜の和え物	ごはん めばるの揚げ浸し 麩の煮付け もやしのツナ和え

8月献立表

	17日 月	18日 火	19日 水	20日 木	21日 金	22日 土	23日 日
朝食	ごはん みそ汁 ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 つみれの煮物 茄子の華風和え 梅びしお	ごはん みそ汁 生揚げのそぼろ煮 とうがんサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 白菜と鶏肉の煮物 とろろ のりつく	ごはん みそ汁 なすのコンソメ炒め 春菊と 魚肉ソーセージ和え 梅びしお	ごはん みそ汁 豆腐の卵とし 白菜のお浸し ふりかけ	ごはん みそ汁 肉団子と じゃが芋の煮物 モロヘイヤの和え物 たいみそ
10:00	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チキンカレー マカロニスープ ヨーグルト	ロールパン 野菜スープ 魚のコーンマヨネーズ焼 ジャム・マーガリン	ごはん みそ汁 かぼちゃコロツケ 付)キャベツ ゆかり和え	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め オクラの酢の物	焼きそば 中華スープ 春巻き	ごはん すまし汁 鶏の照り焼きゆず風味 付)アスパラ 胡瓜のツナ和え	ごはん みそ汁 赤魚のみぞれあん カリフラワーのサラダ
おやつ	牛乳ケーキ	人形焼き	ドームケーキ(カスタード)	ビスケット	アイス風デザート(チョコ)	ミルクドーナツ	コーヒーゼリー(手作り)
夕食	ごはん 豆腐の肉あんかけ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ごはん 豚肉の七味焼き 付)キャベツ ごぼうのきんぴら 春菊のごま和え	ごはん チンジャオロース 蒸ししゅうまい ナムル	ごはん ぶりの香味だれ 付)いんげん 里芋の煮物 菜の花のマヨ和え	ごはん 夏野菜炒め 大根の煮物 小松菜のお浸し	ごはん カレイの煮付け 付)人参 南瓜のそぼろあん 胡麻和え	ごはん 豚肉の オイスターソース炒め 大豆とひじきの煮物 ほうれん草としらす和え

8月献立表

	24日 月	25日 火	26日 水	27日 木	28日 金	29日 土	30日 日
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと 魚肉ソーセージ炒め 大根の梅和え ふりかけ	ごはん みそ汁 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーと えびのサラダ 梅びしお	ごはん みそ汁 冬瓜の味噌煮 インゲンの和え物 のりつく	ごはん みそ汁 生揚げと青梗菜の旨煮 野菜のツナ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 麩の卵とじ かぼちゃのさっぱり和え たいみそ	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 なすの和え物 梅びしお	ごはん みそ汁 野菜と ウインナーの炒め ツナ和え のりつく
10:00	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん コンソメスープ キーマカレー フルーツ	ふんわり食パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ 付)ほうれん草 ジャム・マーガリン	ごはん 中華スープ 八宝菜 もやしサラダ	ごはん みそ汁 ホキの甘酢漬け ほうれん草の胡麻和え	肉うどん 豆腐の和風あんかけ	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨の中華酢和え	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 付)ほうれん草 もやしの胡麻風味和え
おやつ	バームクーヘン	あんずケーキ	ケーキ	雪の宿	バナナカステラ	チョコイスクッキー	アイス風デザート(バニラ)
夕食	ごはん 魚の幽庵焼き 付)南瓜 とうがんのくず煮 もやしの塩昆布和え	ごはん 鶏と白菜のみぞれ煮 アスパラと きのこの炒め物 酢の物	ごはん 親子煮 青菜の塩炒め 里芋のずんだ和え	ごはん 鶏肉のレモン焼き 付)きやべつ 茄子と ピーマンの味噌炒め 菜の花のお浸し	ごはん 牛肉と大根の煮物 カラフルソテー ズッキーニの 和え物	ごはん タラのバター醤油焼き 付)南瓜 金平ごぼう アスパラのサラダ	ごはん 鶏肉と豆腐の煮物 れんこんの炒めなます 漬物

8月献立表

	31日						
	月						
朝食	ごはん みそ汁 がんもの含め煮 青菜のポン酢和え たいみそ						
10:00	牛乳						
昼食	ハヤシライス コンソメスープ ヨーグルト						
おやつ	ワッフル						
夕食	ごはん ほっけの香味照り焼き 付)甘酢生姜 大根と麩の煮物 モロヘイヤの和え物						