

8 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

							01日(土)
朝							五目豆 ブロッコリーの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼							豚肉の生姜焼き 胡瓜とカニカマの甘酢和え ぶどうムース 具だくさん汁 米飯150g
タ							野菜いっぱい卵炒め ほうれん草とトマトのサラダ 味噌汁
	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
朝	とりやわらか煮 大根の梅和え 米飯150g 味噌汁 りんごジュース	枝豆がんもの含煮 小松菜胡麻和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	しらすの卵とじ ブロッコリーのドレッシング 味噌汁 米飯150g ジョア	野菜つみれの煮物 もやしドレッシング和え 明太子ソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め 白菜のおかか和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	さんまみぞれ煮 ほうれん草とコーンサラダ 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	納豆 揚げボールの煮物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鯖のねぎ焼き 肉じゃが チンゲン菜の和え物 白菜の生姜スープ 米飯150g	鶏肉のピカタ かぶのみぞれ煮 香味サラダ 味噌汁 米飯150g	ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	野菜いっぱい卵焼き 大根と桜えびの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 米飯150g	冷やし中華 鶏肉と蓮根のうま煮 ヤクルト	鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ 白菜とツナのうま煮 味噌汁 米飯150g	たらのホイル焼き風 ナポリタン 三色ナムル 味噌汁 米飯150g
おやつ			手作りプリン			たいやき饅頭	
タ	麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ わかめスープ 米飯150g	厚揚げのオイスター炒め 煮豆(うずら豆) 菜の花のツナマヨ和え 味噌汁 米飯150g	豚バラ大根 きのこ炒め キャベツのかにかま和え 清汁 米飯150g	さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 五色なます 味噌汁 米飯150g	揚げ出し豆腐・そぼろあん チンゲン菜の炒めもの 大根サラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の柳川風煮 えびとブロッコリーの塩炒め きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	スタミナ丼 もずく酢 味噌汁
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	ツナと大根の煮物 キャベツの磯和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわし柚子味噌煮 青菜のドレッシング和え 味噌汁 米飯150g ジョア	京風がんもの煮物 なめたけおろし めかぶ佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め いんげんの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	えびふきの煮物 菜の花のわさび和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	サラダステーキ 大根の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	チキンボールの煮物 白菜の生姜醤油和え 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	豚肉と茄子の炒め物 ミモザサラダ ひじきの煮物 味噌汁 米飯150g	鶏肉のマスタード焼き 角あげの煮物 白菜の香味サラダ 味噌汁 米飯150g	赤魚の明太マヨ焼き 山形だしの冷奴 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	ロコモコ丼 ブロッコリーのマリネ ミネストローネ	アジフライ 三角いなの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁 米飯150g	キーマカレー コールスローサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ホイコーロー 小籠包 中華風トマト 米飯150g 中華スープ
おやつ			フレンチトースト			おはぎ風	
タ	赤魚のおろし煮 五目揚げの煮物 白菜の即席漬 味噌汁 米飯150g	天津丼風 大根と中華クラゲの和え物 金時煮豆 中華スープ	豚肉のブルコギ風 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 米飯150g	ホキのきのこあんかけ チンゲン菜の和え物 たたき胡瓜 味噌汁 米飯150g	鶏肉のトマト煮 焼きなす シーザーサラダ コンソメスープ 米飯150g	ほっけのごま焼き ニラ玉炒め もやしのナムル 味噌汁 米飯150g	厚揚げのとろろあんかけ 人参のきんぴら ほうれん草のゆず香和え 清汁 米飯150g
	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	じゃがいものそぼろ煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	枝豆がんもの含煮 白菜の和えもの 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳	炒り卵 菜のときのこのボン酢あえ 味噌汁 米飯150g 牛乳	さばの味噌煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	ほうれん草オムレツ 大根のドレッシング 味噌汁 米飯150g 牛乳	魚河岸揚げの煮物 もやしの和え物 たまごソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	三色いなの含煮 キャベツのドレッシング和 味噌汁 米飯150g ヨーグルト
昼	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 わかめご飯	ピラフ ラトウイユ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	天ぷらそば 白菜の香味サラダ ジョア	鶏肉の山賊焼き 長芋の大葉和え 切り昆布の煮付 味噌汁 米飯150g	ハッシュドポーク ほうれん草の洋風お浸し コンソメスープ 食パン・ジャム	白身フライおろしあんかけ アスパラベーコン炒め 白菜の香味サラダ なめこ汁 米飯150g	鶏肉のレモン焼き さつまいものミルク煮 オクラとトマトおかか和え コンソメスープ 米飯150g
おやつ			アイス(イチゴマール)			カステラ	
タ	鶏肉の山椒焼き かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜のきのこ和え 清汁 米飯150g	豚肉のケチャップ炒め 水菜のドレッシング和え 厚焼き卵 味噌汁 米飯150g	豆腐ハンバーグ野菜あん ひじきの煮物 オクラと蒸し鶏の和え物 味噌汁 米飯150g	麻婆茄子丼 ほうれん草の中華和え 中華スープ 味噌汁 米飯150g	カレイの煮つけ 人参しりしり 白菜のサラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の味噌焼き チンゲン菜と豆腐の中華煮 もやしとハムのサラダ 清汁 米飯150g	厚あげとエビの炒め物 ふきの煮物 筍と菜の花のおひたし 味噌汁 米飯150g
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	エビボールの煮物 玉ねぎとコーンの和え物 ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	炒り豆腐 白菜のゆず和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの含煮 春菊のピーナツ和え 味噌汁 米飯150g ジョア	大根のそぼろ煮 白和え ウニソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	はんぺんの卵とじ煮 白菜の梅なめたけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	焼ちくわの炒め煮 玉ねぎの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	野菜ステーキ いんげんの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	すき焼き風 温泉卵 かにかまと大根のサラダ 味噌汁 米飯150g	お好み焼き おにぎり 焼鳥 かき氷風ゼリー	焼きサバ丼 玉ねぎとキュウリのサラダ 筑前煮 お吸い物	八宝菜 ナムル 餃子 中華スープ 米飯150g	豚白湯 菜の花のおろし和え 野菜ジュース	鶏肉のバジル焼き ふろふき大根 アスパラのドレッシング和え コンソメスープ 米飯150g	サワラの梅かつお焼き 厚焼き卵 れんこんきんぴら 豚汁 赤飯
おやつ			みつめめ			今川焼	
タ	鶏肉のねぎソース なすの揚げ浸し いんげんのごま和え 味噌汁 米飯150g	めばるの山椒焼き 五目豆 きゅうり酢の物 味噌汁 米飯150g	ハムエッグフライ 人参の和風サラダ 煮豆 味噌汁 米飯150g	豚肉のボン酢炒め 桜えびと大根の煮物 キャベツとツナのサラダ 味噌汁 米飯150g	ポークカレーライス 福神漬け・らっきょう チンゲン菜の和え物	たらとの和風マヨネーズ焼き ジャーマンポテト 人参サラダ 清汁 米飯150g	塩こうじ野菜炒め 大根とベーコンのうま煮 オクラのボン酢和え 味噌汁 米飯150g
	30日(日)	31日(月)					
朝	肉団子の煮物 ブロッコリーのドレッシング 味噌汁 米飯150g りんごジュース	白菜と豆腐のうま煮 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳					
昼	エビチリソース 白菜と蒸し鶏の和え物 杏仁豆腐 卵スープ 米飯150g	豚肉と卵のオイスター炒め 餃子 大根のさっぱり和え 味噌汁 米飯150g					
タ	肉じゃが アスパラベーコン炒め ほうれん草のゆず和え 味噌汁 米飯150g	豚丼 菜の花のおろし和え 清汁					