

R8.8月間献立表

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 厚焼き玉子 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 なすの鶏ミンチ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 プリの照り揚げ 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 おさかな豆腐 いわし梅煮(晴) 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 りらく)大根と昆布の煮物 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-茄子 オムレツ 鰻かつお煮 牛乳
昼食	御飯130g 肉豆腐 胡麻和え-ブロッコリー 中華スープ	御飯130g 煮魚-赤魚 ゴーヤの酢の物 味噌汁-青梗菜	御飯130g 中華丼の具 揚げなすのポン酢かけ わかめスープ スイカ	御飯130g かぼちゃコロッケ 春雨サラダ コンソメスープ	麦ご飯130g 焼肉 酢の物-ハム 味噌汁-小松菜	御飯130g カレーの南蛮漬け かにサラダ 味噌汁-里芋	御飯130g 照り焼き-鶏肉 ほうれん草のナムル 味噌汁-厚揚げ
夕食	麦ご飯130g から揚げ トマトの酢の物 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g さごしのしそ味噌焼き わさびマヨネーズ和え おすまし-花麩	麦ご飯130g 豚肉と里芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え 冷や汁	麦ご飯130g さけの塩焼き 冷ややっこ 味噌汁-里芋	御飯130g 鶏の味噌マヨ焼 ピーマンとじゃこの炒り煮 かき卵汁	麦ご飯130g ギョーザ 中華風酢の物 白菜のスープ	麦ご飯130g 煮しめ 酢味噌かけ おすまし-はんぺん
	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
朝食	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 いわしバーグ にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 彩り卵焼き(南 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 里芋と茄子の柚子味噌煮 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 豆腐とほうれん草の卵とし 佃煮-昆布 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ プリの照り揚げ 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 煮豆(南 牛乳
昼食	御飯130g あじの塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁-大根	御飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりとささみの和え物 おすまし-かまぼこ	御飯130g 鰯の焼き漬け ゴーヤの味噌炒め おすまし-そうめん	御飯130g コーンご飯の具 鶏天 大根サラダ 味噌汁-茄子	いなり寿司 冷やしソーメン 里芋の煮物	御飯130g 鶏肉のチャーシュー風 なます-しらす干し おすまし-ソーメン	食パン 白身魚フライ-かつおかけ パンキンポタージュ 抹茶ババロア
夕食	麦ご飯130g 肉じゃが スパゲティサラダ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 野菜炒め 里芋まんじゅうのあんかけ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g うま煮 辛しマヨネーズ和え 味噌汁-大根	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 胡麻和え-ほうれん草 青梗菜のスープ	麦ご飯130g カレーの煮つけ 焼きなす 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 牛肉コロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	麦ご飯130g 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草サラダ 冷や汁
	8月15日(土)	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
朝食	御飯130g 味噌汁-茄子 おさかな豆腐 鰻かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 りらく)大根と昆布の煮物 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 オムレツ いわし梅煮(晴) 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ いんげんのうま煮 佃煮-昆布 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 レバーのしぐれ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 厚焼き玉子 めんたいこ 牛乳
昼食	御飯130g 親子丼の具 フカの酢味噌かけ おすまし-花麩 青りんごゼリー	御飯130g 白身魚の揚げ煮 南瓜サラダ 味噌汁-大根	御飯130g 鮭の味噌漬け焼き きんぴらごぼう おすまし-かまぼこ	御飯130g 赤魚のおろし煮 酢の物-かにかま おすまし-花麩	ちらし寿司 牛肉のステーキ 冬瓜のあんかけ 三色白和え/煮豆 おすまし/ケーキ	御飯130g 鶏ももの塩麩焼き 酢の物-かまぼこ 味噌汁-厚揚げ	御飯130g 夏野菜カレー コールスローサラダ 果物-スイカ
夕食	麦ご飯130g 煮しめ キャベツのゆかり和え 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g チンジャオロースー おろし和え 中華スープ	麦ご飯130g 鶏肉の南蛮漬け 胡麻和え-ブロッコリー 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g 鰯の塩焼き 胡瓜のしらす和え 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g 豚肉の七味炒め ハムサラダ かき卵汁	麦ご飯130g あじの青じそあげ 酢の物-ちくわ 味噌汁-青梗菜
	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
朝食	御飯130g 味噌汁-南瓜 いわしバーグ にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 里芋と茄子の柚子味噌煮 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-茄子 おさかな豆腐 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 白菜とちくわの煮びたし ひきわり納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ なすの鶏ミンチ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 彩り卵焼き(南 ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 豆腐とほうれん草の卵とし 鰻かつお煮 牛乳
昼食	御飯130g 鶏肉のガー-葱-ス 酢味噌和え-ガワワ- おすまし-おつゆ麩	御飯130g 白身魚のピカタ そうめんサラダ 味噌汁-里芋	おにぎり 冷やし中華麺 肉団子の甘辛煮 ぶどうゼリー	御飯130g 赤魚の天ぷら 小松菜の胡麻和え 味噌汁-キャベツ	御飯130g ハンバーグ かにサラダ コンソメスープ	御飯130g 鶏肉の鶏肉 酢の物-ハム 味噌汁-豆腐	パン エビフライ-かつおかけ クリームスープ ストロベリーババロア
夕食	麦ご飯130g 牛肉の柳川風煮 キャベツのじゃこ炒め 冷や汁	麦ご飯130g 鶏のしそ味噌焼き 磯辺和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g うま煮 酢の物-鰯 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g えびの炒め物 中華サラダ きのこスープ	麦ご飯130g 鮭のたらこ焼き 辛子酢味噌和え おすまし-そば	麦ご飯130g 根菜とイカの煮付け 焼き茄子 おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g ゴーヤと豚肉の味噌炒め 冷やっこ おすまし-かまぼこ
	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)				
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 かぼちゃの鶏そぼろ煮 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 プリの照り揚げ 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 いわしバーグ 煮豆(南 牛乳				
昼食	御飯130g 高菜チャーハン-ハンの具 シューマイ 中華スープ 果物-パイナップル	御飯130g 鶏の味噌マヨ焼 ゴーヤチャンプルー おすまし-はんぺん	御飯130g ポークカレー コールスローサラダ ピーチムース				
夕食	麦ご飯130g さごしの磯部焼き サラダ-ソーメン 味噌汁-茄子	麦ご飯130g 豚カツ 胡麻和え-ブロッコリー コンソメスープ	麦ご飯130g カレーの煮つけ 酢の物-ちくわ 味噌汁-豆腐				