

【令和4年8月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 なめたけ冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 おろし納豆 漬け物	米飯150g 清汁(豆腐・しろ) たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 すじこ	米飯150g 味噌汁(玉子・しろ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのこころろ 漬け物
昼食		米飯150g 味噌汁(玉子・かいわれ) 鶏天(みょうがダレ) ひじき炒め	夏野菜カレー コンソメスープ レタス海苔サラダ 福神漬	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) マス香草焼き 長芋レモン醤油和え	冷やしおろしそば 点心盛り 漬け物	中華風炊込みご飯 スープ 鶏肉中華風うま煮 漬け物(ザーサイ)	米飯150g 根菜スープ 豚にんにく醤油焼き わかめサラダ
夕食		米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) タラマヨネーズ焼き 切干サラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 豚ねぎ蒸し カリフラワーのツナボン酢	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) チキンの塩昆布バター焼 ところてん	米飯150g 味噌汁(芋・とろろ昆布) 豚肉ときくらげの玉子炒め 春雨の酢の物	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) アジフライ きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏と長芋の塩炒め キャベツなめたけ和え
3時		蒸しケーキ(バナナ) ココア	果物	カステラ 牛乳	みかんヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	ココアプリン
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) 納豆 キャベツのバター炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白菜とハムのソテー おくらとろろ 梅干し	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 納豆 漬け物
昼食	ハムサンド スープ春雨 大根サラダ 麦芽豆乳飲料	米飯150g かきたま中華スープ 鶏肉とピーマンのピリ辛炒め トマトとみょうが和え	米飯150g 清汁(かぶ・ねぎ) 豚の梅角煮 きのこだし酢和え	ゆかりご飯 味噌汁(いんげん・油揚げ) 枝豆入り鶏つくね焼き 海藻の納豆昆布和え	米飯150g 清汁(しめじ・昆布) 塩サバ いんげんの炒め物	豚とニラのスタミナ焼きそば わかめスープ カニカマのサラダ	赤飯 吸い物(花麩・しろ) サンマとふきの含め煮 きゅうりなます
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150g 清汁(豆苗・油揚げ) ホッケ塩焼き 里芋の煮物	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) チキン塩麹漬焼 コーンポテトサラダ	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) 豚ごぼう巻 キャベツサラダ	生姜たっぷり牛丼 味噌汁(里芋・かいわれ) もやしのごまダレ	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 鶏となす味噌焼き 野菜の生姜醤油和え	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 松風焼き かぼちゃ甘煮
3時	星せんべい 牛乳	一口まんじゅう ココア	たこ焼き 牛乳	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	水ようかん	桃ヨーグルト	すいか
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) サバ味噌 キャベツ炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) いんげんと豚肉の味噌炒め なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー きゅうりなます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	ロールパン クリームシチュー もやしの和風サラダ オレンジジュース	米飯150g 吸い物(はんぺん・かいわれ) 牛肉豆腐 細切長芋のわさびダレ	かき揚げ冷やしうどん 茶碗蒸し 冷やしトマト 漬け物	カレーライス コンソメスープ かぶサラダ 福神漬	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) サケフライみょうがタルタル もずく酢	米飯150g わかめスープ 和風おろしハンバーグ ズッキーニのトマト煮	焼豚丼 吸い物(卵麩・ねぎ) 里芋サラダ 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉香味ソースがけ さつまいも甘煮	米飯150g 味噌汁(なめこ・しろ) 鶏肉の照り焼き 大豆五目煮	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) 赤魚の夏野菜あんかけ 大根の和え物	米飯150g 清汁(しめじ・しろ) 白菜と挽肉の重ね蒸し 青菜の酢味噌和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み ナムル	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉のバーベキューソース 白菜サラダ	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐) タラ蒲焼き山椒風味 切り昆布炒め煮
3時	おせんべい 牛乳	フルーツ缶	カフェオレゼリー	バインヨーグルト	果物	ピーナッツケーキ アイスココア	一口まんじゅう 牛乳
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・油揚げ) 冬瓜の中華煮 冷奴 漬け物	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしとハムのソテー めかぶ納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) 厚揚げの煮物 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 白菜とウインナーの炒め煮 イワシ生姜煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身のりわさび和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子とじ 煮豆 梅干し
昼食	フレンチトースト 肉団子と野菜のスープ煮 いんげんとハムサラダ 牛乳	白だし冷やしラーメン 鶏肉と大根のカレー炒め 漬け物	[共通料理] 米飯150g 吸い物(花麩・ねぎ) 切干大根の炒め煮 [A] サンマ梅しそ巻 [B] 豚肉チーズしそ巻	米飯150g えのきの中華スープ 豚バラとなすのボン酢炒め きゅうりのサラダ	ご当地献立☆沖縄県 沖縄発祥のタコライス 生産量日本一のもずくスープ 沖縄と言えば…ゴーヤチャンプル	米飯150g 味噌汁(玉子・しろ) サバ生姜煮 揚げ出し豆腐	米飯150g 吸い物(えのき・ねぎ) 牛スタミナ炒め もやしナムル
夕食	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え	米飯150g わかめスープ スペイン風オムレツ かぶサラダ	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) マスとキャベツの味噌炒め きのこのナムル	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) 鶏肉のクリーム煮 ひじきと豆のマヨ和え	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 焼メンチカツ なめこおくら	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) ゆで豚ごま味噌マヨだれ 白菜ソテー	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 鶏ごま照り焼き 子とえ
3時	えびせん リンゴジュース	果物	ブルーベリーヨーグルト	たこ焼き 牛乳	パイとチョコ ココア	果物シャーベット	フルーツゼリー
	28	29	30	31			
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し			
昼食	ミニチョコクロワッサン マカロニグラタン 大根のコンソメ煮 麦芽豆乳飲料	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) ホッケ竜田揚げ なめたけもずく	米飯150g 清汁(大根・しろ) 焼鶏のガーリックソース 茶碗蒸し	中華丼 味噌汁(卵麩・ねぎ) 春巻き			
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) かぶの甘酢漬	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 豚すき煮 もやしのごま和え	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 白身魚のホイル焼き かぼちゃそぼろ煮			
3時	プリン	いちごヨーグルト	スイートポテト ココア	一口まんじゅう 牛乳			