



8月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
朝食					米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 冬瓜のそぼろ炒め煮 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 キャベツの和え物 すじこ	米飯150g 味噌汁(しめじ) 揚げなすのにんにく炒め きのこのころろ 漬け物
昼食					カレーライス キャベツスープ 冷やしトマト 漬物(福神漬)	ごま塩ごはん 具だくさん豚汁 和風おろしハンバーグ 菜の花のごま和え	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
夕食					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) サバの梅みそ焼き きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(なす) チキンの青じそソテー もやしの和風サラダ
3時					フルーチェ	一口まんじゅう 牛乳	ココアプリン
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 煮豆 漬け物	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) キャベツのバター炒め 納豆 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 納豆 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
昼食	フレンチトースト 南瓜のシチュー グリーンサラダ オレンジジュース	かき揚げ冷やしうどん ちくわきんぴら 胡瓜とみょうがのおかか和え	米飯150g 清汁(かぶ・ねぎ) 豚の梅角煮 きのこだし酢和え	米飯150g 清汁(しめじ・昆布) サバの味噌煮 いんげんの炒め物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 白身魚のフライみょうがタルタル ひじき炒め煮	米飯150g 清汁 鶏肉とピーマンのピリ辛炒め 豆腐のおとし揚げ	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 手作りいがめんち きんぴらごぼう
夕食	米飯150g 清汁(豆苗・油揚げ) カレイのみぞれ煮 里芋の煮物	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(白菜・油揚げ) チキン塩麹漬け焼き 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 味噌汁(とろろ昆布・えのき) カニ玉甘酢あんかけ もずく酢	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚にんにく醤油焼き わかめサラダ
3時	星せんべい 牛乳	すいか	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	蒸しパン ココア
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) キャベツ炒め煮 冷奴 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 煮豆 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 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ イワシの蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) 冬瓜の中華煮 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) ベーコンと野菜の炒め煮 納豆 漬け物
昼食	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のチーズホイール焼き 和風サラダ	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	赤飯 吸い物(花麩・しろ) 精進揚げ きゅうりなます すいか	夏野菜カレー コンソメスープ 海草サラダ 福神漬	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	木の葉丼 清汁(板麩・絹さや) かぶの甘酢漬	米飯150g 吸い物(卵麩・ねぎ) フライ盛り合わせ きゅうりのサラダ
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	ゆかりご飯 味噌汁(なめこ・油揚げ) 松風焼き かぼちゃ甘煮	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 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(えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(しろ・高野豆腐) ブリの南蛮漬 海藻の納豆昆布和え	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉のパーベキューソース 白菜サラダ
3時	おせんべい 牛乳	もも寒天	カフェオレゼリー	フルーチェ	果物	ホットケーキ アイスココア	一口まんじゅう 牛乳
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 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) 厚揚げの煮物 めかぶ納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) もやしとハムのソテー 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) ブロックの塩炒め 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) キャベツのカレー煮 煮豆 梅干し
昼食	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 味噌汁(玉子・しろ) 梅おろしの蒸しつくね 揚げ出し豆腐	チキンカレー えのきの中華スープ 里芋サラダ 漬物(福神漬)	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 白身フライオーロラソースがけ おくらとびっこ和え	【選択食】 長いもとなめこの和え物 吸い物(えのき・ねぎ) 【A】 牛スタミナ丼 【B】 三色丼	白だし冷やしラーメン えびシューマイ ツナとほうれん草の中華和え	クロワッサン マカロニグラタン カニサラダ 麦芽豆乳飲料
夕食	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(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み ナムル	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) イワシの梅煮 きのこのバターソテー	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) 肉団子の中華風うま煮 オクラお浸し	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 子和え
3時	えびせん リンゴジュース	果物	フルーチェ	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
	25	26	27	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) 高野豆腐のひき肉あん たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんもと野菜の炒め煮 長芋ととろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・豆腐) たけのこの塩炒め めかぶ 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	米飯150g 味噌汁(キャベツ・油揚げ) もやしとささ身のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 長いもととろろ 漬け物
昼食	ふわふわ玉子のオムライス コンソメスープ オクラ和風サラダ	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 筑前煮 なめたけもずく	親子丼 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ほうれん草のなめたけ和え	天茶づけ(梅・昆布) 肉巻きなす きゅうりの浅漬	五目うどん しゅうまい醤油マヨ 菜の花辛子和え	【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 清汁(大根・しろ) 焼鶏のガーリックソース 茶碗蒸し
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(小松菜・油揚げ) 鶏肉の梅醤油照焼 白菜サラダ	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	わかめご飯 味噌汁(いんげん・油揚げ) 枝豆入り鶏つくね焼き 切り昆布炒め煮	米飯150g 清汁(板麩・しろ) カレイと豆腐の煮付け かぼちゃそぼろ煮	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 牛肉ピーマン細切り炒め 春雨の酢の物	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 肉豆腐 ブロック中華和え
3時	プリン	フルーチェ	スイートポテト ココア	ロールケーキ 牛乳	誕生日ケーキ 牛乳	フルーツポンチ	蒸しケーキ(いちご) 牛乳