



8月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
朝食					ご飯 三色高野の煮物 キャベツの梅和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 山菜の煮物 金山寺みそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き オクラのポン酢和え ふりかけ(たまご) みそ汁
昼食					ご飯 青椒肉絲 里芋の田楽 ブロッコリーの和風和え フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 ジャーマンポテト ほうれん草の青しそ風味和え フルーツ	ご飯 鶏天ぷら いんげんの土佐煮 もやしの酢の物 フルーツ
夕食					ご飯 豆腐寄せカレーマヨネーズ 切干大根とキノコのサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き ゴーヤサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 南瓜のごまドレサラダ 青かつぱ みそ汁
朝食	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 えびボールの煮物 きゅうりのドレ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 目玉焼き ほうれん草のソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ きゅうりのサラダ いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 大根のしらす和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 五目卵焼き にんじんの白和え たかな漬け みそ汁	ご飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーの辛子和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー ベーコンとキャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 なすの南蛮漬け 白菜のおかか和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 れんこんの金平 いんげんのわさび和え フルーツ	ご飯 酢鶏 さつま芋の甘煮 もやしの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 めばるのろみ味噌焼き 春雨のオイスター炒め かワワの甘酢和え フルーツ	ご飯 春巻 芋がらの煮物 オクラのなめたけ和え フルーツ	ご飯 干草焼き卵 なすのテンマジン炒め もやしの棒々鶏風和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き きのこのマスタードマリネ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ごぼうサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 たまねぎサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 さわらの白醤油焼き ゴーヤの味噌炒め 赤かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の生姜和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き ボタネと枝豆のサラダ ゆずみそ みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜のサラダ しそ桜 スープ
朝食	11	12	13	14(お盆)	15	16	17
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 キャベツの中華和え 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し しば漬け みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 もろきゅう しそ桜 みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツの利休煮 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 えびシュウマイ かワワの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 もやしの梅和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー 玉子とチーズのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 ヒラスの甘味噌焼き ゴーヤの揚げ炒め かワワのごま和え フルーツ	ご飯 鶏肉のオーロロス じゃが芋の和風炒め オクラの和風和え フルーツ	かけうどん 天ぷら おはぎ	ご飯 豚肉となすの味噌炒め いんげんのサラダ たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 ポークビーンズ 浅漬け フルーツ	ご飯 ごまだれ豚しゃぶ ほうれん草の煮浸し たまご豆腐 フルーツ
夕食	ご飯 さばの生姜みりん焼き ひじきとれんこんのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのゆず味噌和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豆腐のチャンプル ぜんまいのナムル ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の中華煮 もやしのゆかり和え 青かつぱ スープ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き さつま芋のサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 オクラのわさび和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参の辛子マヨサラダ 昆布佃煮 みそ汁
朝食	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 桜大根 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 たまねぎサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー ユルユルサラダ りんごジャム コーンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 ブロッコリーのドレ和え たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 もやしの和風和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 オクラのごま和え 昆布佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー ベーコンとブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 チキンカツ いんげんの煮物 大根のしその実和え フルーツ	ご飯 かに玉 れんこんのベーコン炒め かつらの葱ソース和え フルーツ	ご飯 家常豆腐 きゅうりの棒々鶏風和え にんじんのナムル フルーツ	ご飯 ポテトコロケ 切干大根煮 冷や奴 フルーツ	ご飯 なすの肉味噌炒め 南瓜の甘煮 春雨サラダ フルーツ	ご飯 ほっけの香味焼き さつま芋のバター醤油炒め いんげんのおかか和え フルーツ
夕食	ご飯 おろしソースハンバーグ ひじきの白和え しば漬け みそ汁	ご飯 さわらのごまみりん焼き ゴーヤのカレーマヨサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 なすのポン酢漬け しその実漬け みそ汁	ご飯 白身魚の西京焼き ぜんまいの煮物 しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 めばるのゆず塩麹焼き 野菜のマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 かワワのサラダ なめたけ みそ汁
朝食	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 白菜のゆかり和え しその実漬け みそ汁	ご飯 オムレツ キャベツの煮浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしの辛子和え たいみそ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 つくねの煮物 きゅうりの中華和え 梅びしお みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 白菜のソテー ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス 枝豆と大根のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 赤魚の梅塩麹焼き ブロッコリーのソテー じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 もろきゅう フルーツ	ご飯 親子煮 なすの酢味噌和え 白菜とわかめのサラダ フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め 大根サラダ かワワの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 豚バラ大根 里芋の白味噌和え かつらのゆず醤油和え フルーツ
夕食	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き 人参とキノコのサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の磯風和え しば漬け みそ汁	ご飯 カレイのおろし煮 れんこんとらのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 肉豆腐 かつらの塩ダレ和え なめたけ みそ汁	ご飯 さばの醤油みりん焼き キャベツとキノコのザーサイ和え 青かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き ごぼうのわさびマヨサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ 南瓜のフレンチサラダ しそ桜 みそ汁