



8月献立表

	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	1	2	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 えびシュウマイ いんげんのおかか和え 梅びしお みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 きゅうりの棒々鶏風和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 オムレツ キャベツのコンソメ煮 たいみそ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 とろろ芋 花華大根 みそ汁							
			ご飯 焼きさばの南蛮漬け 鶏肉とごぼうの煮物 もやしのドレ和え フルーツ	ご飯 とんかつ ひじきの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 南瓜の甘煮 浅漬け フルーツ	ご飯 豚肉と里芋の煮物 オクラの辛子醤油和え もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 かつらごま和え フルーツ							
			ご飯 豚肉のネギ塩炒め なすの中華和え ザーサイ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 かつらごまのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ゴーヤサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 ヒラスの梅塩焼 大根のミルク煮 しば漬け すまし汁	ご飯 豚肉となすのササミ炒め れんごんのマヨネーズ和え しその実漬け みそ汁							
朝食	6	7	8	9	10	11	12							
								ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ゆずみそ みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 いんげんの卵和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー きゅうりのドレ和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 キャベツのツケ和え たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 オクラのおろし醤油和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き もやしのドレ和え 梅びしお みそ汁
								ご飯 ハヤシライス ユールソーダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せマサドソース ピーマンの中華炒め もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 芋がらの煮物 かつらの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 いわしハンバーグ 葱あんかけ ほうれん草のソテー にんじんの辛子マヨ和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の田楽 いんげんのしらす和え フルーツ	ご飯 さわらの甘辛煮 なすとピーマンの味噌炒め かつらごまの甘酢和え フルーツ	ご飯 とうもろこしご飯 ごまだれ豚しゃぶ ジャーマンポテト ぜんまいのナムル フルーツ
朝食	13	14 (お盆)	15	16	17	18	19							
								ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き 切干大根のサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 たまねぎサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 たらの野菜あんかけ 枝豆とごぼうのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 花華大根 みそ汁	ご飯 めばるのしそ塩焼 野菜のガーリック 青かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ひじきと竹輪のサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜のしその実和え しば漬け みそ汁
								ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草のわさび和え 花華大根 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 ゴーヤの味噌マヨネーズ和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 いんげんの味噌和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 きゅうりの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 五目卵焼き かつらごまのサラダ のり佃煮 たいみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜の辛子醤油和え たいみそ みそ汁
朝食	20	21	22	23	24	25	26							
								ご飯 枝豆入りキーマカレー ブロッコリーのサラダ らっきょう フルーツ	かけうどん 天ぷら おはぎ	ご飯 麻婆豆腐 揚げなすのお浸し かつらの中華和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め さつま芋の甘煮 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 ヒラスの塩焼 春雨のキャベツ炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 春巻 切干大根煮 冷や奴 フルーツ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ コーンとピーマンのサラダ ゴーヤの山椒味噌和え フルーツ
								ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツと枝豆のザーサイ和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの塩ダレ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ロールキャベツ ハムとホウチのサラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 さばの生姜みりん焼き れんごんのきんぴら たかな漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 里芋とツケのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 赤魚のしそ味噌焼き ひじきの白和え しその実漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き なすの甘辛炒め 桜姫 すまし汁
朝食	27	28	29	30	31	25	26							
								ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのツケ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 つくねの煮物 ほうれん草の生姜和え ふりかけ(鮭) 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 ロールパン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 いんげんのドレ和え マーレードジャム コーンスープ	ご飯 いわし煮 もやしの和風和え 桜大根 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 オクラの梅和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 かつらごまの卵和え たまごみそ みそ汁
								ご飯 ポークカレー きゅうりとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 餃子 もやしの甘酢和え フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ かつらの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き 羊からと鶏肉の炒め物 もろきゅう フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース 山菜の煮物 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 麻婆なす 春雨の酢の物 浅漬け フルーツ	ご飯 焼きそば きゅうりの棒々鶏風和え たまご豆腐 フルーツ
朝食	27	28	29	30	31	25	26							
								ご飯 さわらの香味焼き 人参と枝豆のサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 かつらのなめ草和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 めばるの洋風ソテー 枝豆とハムのサラダ 花華大根 みそ汁	ご飯 厚揚げとニラのあん煮 大根のゆかり和え しば漬け スープ	ご飯 豆腐寄せの山椒味噌かけ さつま芋のサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草のしらす和え 桜姫 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 きのこのマサドマヨネーズ 青かつぱ みそ汁
								ご飯 かにかま卵ロール ぜんまいの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ブロッコリーの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 さつま揚げの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 オクラの中華和え ふりかけ(しそ) みそ汁	ご飯 厚焼き卵 いんげんの利休煮 たいみそ みそ汁		
ご飯 ツナカレー ハムと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 青椒肉絲 里芋の白味噌和え 人参のナムル フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 南瓜のそぼろあん かつらのサラダ フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め キャベツの煮浸し きゅうりのおかか和え フルーツ	ご飯 さばのおろし煮 ゴーヤと豚肉の味噌炒め 生姜風味漬け フルーツ										
ご飯 鶏肉の幽庵焼き 大根の土佐煮 花華大根 みそ汁	ご飯 ヒラスのもろみ味噌焼き ごぼうと枝豆のサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 豚丼風煮 もやしサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 赤魚のゆず塩焼 なすのトマトソース炒め しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風味焼き ブロッコリーの白和え 桜姫 みそ汁										