

8月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 たいみそ みそ汁
昼食							ご飯 鶏肉の幽庵焼き レコンのバター醤油炒め きゅうりのごま和え フルーツ
夕食							ご飯 カレーの甘辛煮 キャベツとチンゲン菜のザザキ和え 刻みたくあん みそ汁
朝食	3 ご飯 三色高野の煮物 とろろ芋 ふりかけ（たまご） みそ汁 ポークカレー 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	4 ご飯 肉詰めいなりのあんかけ オクラの和風和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 めばるの西京焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーの塩ダレ和え フルーツ	5 ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁 ご飯 豚肉の香草炒め なすの南蛮漬け もやしのゆかり和え フルーツ	6 食パン&ぶどうパン ウインナー カワラワのサラダ マーマレードジャム かぼちゃのスープ	7 ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のさつと煮 たいみそ みそ汁 ご飯 豚丼風煮 もろきゅう 冷や奴 フルーツ	8 ご飯 がんものおろし煮 いんげんのわさび和え 赤かっぱ みそ汁 ご飯 白身魚フライ ぜんまいの煮物 わらのなめたけ和え フルーツ	9 ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのマヨ和え のり佃煮 みそ汁 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 浸し豆 塩昆布和え フルーツ
昼食	10 ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 金山寺みそ みそ汁 ハヤシライス チーズときゅうりのサラダ フルーツ	11 ご飯 しゅうまい キャベツの酢味噌和え 桜大根 みそ汁 ご飯 厚揚げの生姜炒め さつま芋の甘煮 いんげんのごま和え フルーツ	12 ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁 ご飯 中華風玉子とじ煮 ブロッコリーのしらす和え 浅漬け フルーツ	13（お盆） ご飯 竹輪と昆布の煮物 きゅうりのポン酢和え ふりかけ（かつお） みそ汁 かき揚げどん 天ぷら フチおはぎ	14 ご飯 オムレツ いんげんの利休煮 のり佃煮 みそ汁 ご飯 ほつかけの塩焼き ゴキウの風味炒め カワラワの錦糸和え フルーツ	15 ご飯 角揚げの煮物 ほうれん草のツナ和え たいみそ みそ汁 ご飯 回鍋肉 なすのポン酢漬け たまねぎのおかか和え フルーツ	16 ご飯 かに高野豆腐の煮物 ブロッコリーの辛子煮 ゆずみそ みそ汁 ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 きゅうりのごま酢和え フルーツ
夕食	17 ご飯 ヒラタのちりめん煮物 にんじんの白和え たかな漬け みそ汁	18 ご飯 煮込みハンバーグ れんこんのわさびマヨ和え しは漬け スープ	19 ご飯 赤魚の塩麹焼き なすの甘辛炒め 刻みたくあん みそ汁	20 ご飯 炒り豆腐 もやし酢の物の煮物 おかず生薑 みそ汁	21 ご飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜の味噌和え 赤かっぱ みそ汁	22 ご飯 マトウダイの粕漬焼き ポトフと山の芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	23 ご飯 豚肉の味噌塩焼き ほうろくの甘味噌和え しは漬け みそ汁
朝食	24 ご飯 いわし煮 白菜の煮浸し 梅ひしお みそ汁 キーマカレー もやしのサラダ 福神漬け フルーツ	25 ご飯 えびボールの煮物 わらのゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁 ご飯 さわらの甘味噌焼き なすのトマトソース炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	26 ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁 ご飯 鶏から揚げソース 芋がらの煮物 もろきゅう フルーツ	27 ロールパン&ぶどうパン ミートボール いんげんのドレ和え りんごジャム コンソメスープ ご飯 肉豆腐 キャベツの青しそ風味和え 浅漬け フルーツ	28 ご飯 三角豆腐の煮物 オクラの和風和え ふりかけ（野菜） みそ汁 ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し もやしの中華和え フルーツ	29 ご飯 はんぺんの煮物 たまねぎサラダ たいみそ みそ汁 ご飯 厚揚げの麻婆炒め 里芋の田楽 カワラワの梅和え フルーツ	30 ご飯 カレーの甘辛煮 ほうれん草のわさび和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 豚肉の煮物 切干大根の塩昆布和え なめたけ みそ汁
昼食	31 ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 もやしの酢の物の煮物 のり佃煮 みそ汁 トマトチキンカレー チーズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	1 ご飯 タレ付き肉団子 きゅうりのポン酢和え 金山寺みそ みそ汁 ご飯 チキンカツ いんげんの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	2 ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁 ご飯 豆腐のテンメンジャン炒め なすのポン酢漬け ほうれん草の辛子煮和え フルーツ	3 ご飯 つくねの煮物 わらの梅なめ茸和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 豚肉の中華煮 れんこんの甘味噌和え キャベツの塩ダレ和え フルーツ	4 ご飯 三色いなりの煮物 ブロッコリーの磯和え 金山寺みそ みそ汁 ご飯 すき焼き風コロッケ 切干大根煮 たまご豆腐 フルーツ	5 ご飯 目玉焼き ほうれん草のソテー ふりかけ（鮭） みそ汁 ご飯 ヒラタのしそ味噌焼き ポークビーンズ じゃが芋ののり塩和え フルーツ	6 ご飯 がんもの煮物 オクラの生薑和え ゆずみそ みそ汁 焼きそば 香味ダレ冷や奴 フルーツ
夕食	7 ご飯 豚バラ大根 わらの中華和え 赤かっぱ みそ汁	8 ご飯 ほつかけの醤油みりん焼き さつま芋のサラダ たかな漬け みそ汁	9 ご飯 ハンバーグおろしソース 南瓜のゴマドレ和え 昆布佃煮 スープ	10 ご飯 さばの香味焼き 枝豆の白和え 刻みたくあん みそ汁	11 ご飯 鶏の照り焼き 人参とチンゲン菜のサラダ おかず生薑 みそ汁	12 ご飯 厚揚げと里芋の煮物 きゅうりのごま酢和え しは漬け みそ汁	13 ご飯 赤魚の梅塩麹焼き カワラワのサラダ しは漬け みそ汁
朝食							朝食 高野豆腐と竹輪の煮物 もやしの酢の物の煮物 のり佃煮 みそ汁
昼食							昼食 トマトチキンカレー チーズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ
夕食							夕食 揚げ豆腐のあんかけ ひじきのサラダ 刻みたくあん みそ汁