

🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈
8月献立表
🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 かに高野豆腐の煮物 もやしの青しそ風味和え 金山寺みそ みそ汁
昼食							ご飯 いか野菜カツ 山菜の煮物 かたろの汁和え フルーツ
夕食							ご飯 豚肉となすの味噌炒め オクラのわさび和え 桜大根 すまし汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 三色いりの煮物 かぶのごま酢和え ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 白菜の煮浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン＆黒糖パン スクランブルエッグ 南瓜と花野菜のサラダ りんごジャム コーンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 きゅうりの和風和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 キャベツの土佐煮 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 白菜の味噌和え たいみそ みそ汁
昼食	ポークカレー いんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ さつま芋のジャムと風 ブロッコリーの和え フルーツ	ご飯 のり塩風ささみ揚げ 大豆と芋がらの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 じゃが芋の和風和え ほうれん草の中華和え フルーツ	ご飯 豚肉の味噌塩炒め なすのポン酢漬け にんじんのナムル フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き かぶのミルク煮 オクラの梅なめ草和え フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め 里芋の田楽 ごぼうのマヨ和え フルーツ
夕食	ご飯 太刀魚のもろみ味噌焼き 切干大根の塩昆布和え おかず生薑 みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ ひじきのサラダ さばの味噌煮 みそ汁	ご飯 さばの黒酢あんかけ ねばねば豆腐サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 野菜のマリネ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ ゴーヤとチキンのサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの生姜和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 干辛焼き卵 ベーコンと玉ねぎのサラダ しば漬け スープ
	9	10	11	12	13	14（お盆）	15（お盆）
朝食	ご飯 がんものおろし煮 もろきゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 もやしの炒め物 梅びしお みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 いんげんのツナ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 白菜のコールスローサラダ 金山寺みそ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 カレーの甘辛煮 オクラのだし醤油和え ふりかけ（たらこ） みそ汁
昼食	ツナカレー 枝豆とがらろのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの南蛮漬け ほうれん草の青しそ風味和え フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き 切干大根煮 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 かぶのあんかけ にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め キャベツのしらす和え もやしの梅和え フルーツ	ご飯 わかめご飯 天ぷら盛り合わせ 冷や奴 フルーツ	サラダうどん プチおはぎ（こしあん）
夕食	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き れんこんのサラダ しば漬 すまし汁	ご飯 めばるの甘味噌焼き キャベツの味噌和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豆腐のテンメンジャン炒め オクラの辛子と和え おかず生薑 みそ汁	ご飯 親子煮 塩昆布和え しば漬 みそ汁	ご飯 さわらの塩麹焼き じゃが芋のサラダ たかな漬 みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き まいたけの白和え 桜大根 みそ汁	ご飯 枝豆とそぼろの玉子焼き なすの味噌炒め 刻みたくあん みそ汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 いんげんの味噌和え 梅びしお みそ汁	ご飯 目玉焼き ブロッコリーのソテー しば漬 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬 みそ汁	カレーうどん ウインナー いんげんの和え マーメレードジャム スープ	ご飯 竹輪と昆布の煮物 白菜のポン酢和え ゆずみそ みそ汁	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 玉子とハムのソテー もやしの酢味噌和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	チキンカレー チーズと白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 芋がらの煮物 わさび風味漬 フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 なすの香味漬 もやしの塩和え フルーツ	ご飯 他人煮 南瓜とがらろのサラダ ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 春巻 ほうれん草の煮浸し じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆炒め ブロッコリーの鶏糸和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢炒め さつま芋の甘煮 キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せ味噌マヨソース きのこのマスタードマリネ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめ草和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 オクラとかにかまの和え物 刻みたくあん みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ かぶのコンソメ煮 青かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラシのしそ味噌焼き 切干大根のサラダ おかず生薑 すまし汁	ご飯 鶏肉のつけ焼き ゴーヤのカルパチオ しば漬 みそ汁	ご飯 赤魚の梅塩麹焼き キャベツの利休煮 桜大根 みそ汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 オムレツ いんげんの煮物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 いか団子の煮物 かたろのサラダ たいみそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 肉詰めいりの煮物 オクラのおかか和え 桜大根 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 もろきゅう ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 いわし煮 ほうれん草のソテー ゆずみそ みそ汁	ご飯 しゅうまい オクラの生姜和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	ハヤシライス きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 擬製豆腐 なすのトマトソース炒め 塩昆布和え フルーツ	ご飯 焼きそば 冷や奴 フルーツ	ご飯 ポテトコロッケ ひじきの煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き レタスのパスタ和え いんげんの辛子と和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め かたろのオリーブ和え 浅漬 フルーツ	ご飯 えびカツ かぶのさっぱり煮 なすの揚げ浸し フルーツ
夕食	ご飯 さわらの醤油みりん焼き 枝豆の白和え 刻みたくあん スープ	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草の磯和え しば漬 みそ汁	ご飯 カレイの煮付け 人参のゴマサラダ おかず生薑 みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ ブロッコリーの和え ザーサイ スープ	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 もやしのしらす和え たかな漬 みそ汁	ご飯 鶏肉の中華風玉子と煮 春雨の酢の物 刻みたくあん みそ汁
	30	31					
朝食	ご飯 三色高野の煮物 きゅうりの梅なめ草和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜の鶏糸和え のり佃煮 みそ汁					
昼食	キーマカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の香味焼き ゴーヤの味噌炒め もやしのごま和え フルーツ					
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 昆布佃煮 みそ汁					

