

献立表（R8.8）

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 高野豆腐と大根の煮物 いわしのごま味噌煮 味噌汁(里芋、Iノ)
昼食							カレーライス 夏野菜とツの炒め 薬味豆腐 漬物（福神漬）
夕食							御飯 鶏肉とキャブツの塩コシ炒め かぼちゃの煮物 青菜のからし和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 野菜とウイソのソリメ煮 オムレツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、玉葱)	御飯 ひじきの煮物 いわしのみぞれ煮 味噌汁(あおさ、ジヤグイ)	御飯 Iノと青菜の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(葱、ナメ)	御飯 がんもと夏野菜の煮物 肉団子 味噌汁(小松菜、大根)	御飯 さつま揚げとヒキの煮物 あじの梅煮 味噌汁(里芋、椎茸)	御飯 ビノマツと竹輪の煮物 だし巻き玉子 味噌汁(豆腐、カメ)
昼食	御飯 えびのソリス炒め 里芋青のりまぶし 三色和え カメと玉子のスープ	御飯 たらの味噌バター焼き ウイソの炒め ほうれん草とえのきの和え物 吸物（豆腐）	冷やし中華 ひき肉もやし炒め 五目揚げ豆腐 枝豆サラダ	御飯 スキートと豚肉の青じそ炒め ツとわかめの冷奴 キャブツラダ かき玉汁	御飯 白身魚のムニエル かぼちゃと厚揚げの煮物 もやし海藻サラダ ハノソの中華スープ	御飯 豚肉塩麴焼き キャブツとソレソの炒め カワラと枝豆の明太和え 味噌汁(麩、ほうれん草)	生姜御飯 メンチカツ しんじょのキノあんかけ ささみチーズラダ 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)
夕食	御飯 豚肉と小松菜の煮物(ミサ-非常食) 茄子とソレソの加-炒め もずく三杯酢	御飯 鶏肉のトト煮込み(ミサ-非常食) キャブツの塩昆布炒め 南瓜のサラダ	御飯 鮭のバター醤油焼き ハノソと根菜の炒め 大根ラダ	御飯 なすのミートソース炒め じゃが芋といんげんの煮物 ビノマツお浸し	御飯 おろしそハンバーグ キノとソソの炒め ポテトサラダ	御飯 鶏肉と冬瓜のとろみ煮 ジヤとたまごの炒め 胡瓜とカメの酢の物	麦入り御飯 さばの南蛮漬 ごぼう肉味噌炒め モハヤ和え物
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 ソレソと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(高野豆腐、サ)	御飯 ハノソとジヤグイの煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 鰯の生姜煮 味噌汁(じゃが芋、カメ)	御飯 はんぺんと青菜の煮物 ミートボール 味噌汁(Iノ、大根)	御飯 豆腐ときのこの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 金時豆 味噌汁(しめじ、椎茸)	御飯 高野豆腐の煮物 玉子焼き 味噌汁(もずく、麩)
昼食	しそとみょうがのまぜご飯 鶏の照り焼き(ミサ-非常食) じゃが芋の炒め 白和え カウのスープ	冷やしぶっかけうどん 豚もやしのねぎ塩炒め 厚焼き玉子 なす揚げ浸し	御飯 夏野菜と鶏肉のガーリック焼き さつまいもレモン煮 いんげんのビノサあえ 味噌汁(椎茸、青梗菜)	御飯 鰯のおろし紫蘇だれ(イ選択食：ハノソ-グ) 夏野菜の炊き合わせ トマトサラダ 味噌汁(キャブツ、トコロ)	麦入り御飯 豚肉の生姜焼き キャブツと胡瓜の即席漬 あおさとろろ 味噌汁(里芋、サ)	御飯 アジフライ ごぼうと厚揚げの煮物 海草サラダ きゅうりの冷汁	御飯 夏野菜の挽肉加-炒め ブロッコリーのチーズ焼き ツナサラダ ミストローネ
夕食	御飯 豚しゃぶ かぼちゃとツの煮物 キャブツ塩昆布あえ	御飯 豆腐とカメの中華炒め 里芋そぼろ煮 ブロッコリーわさびマヨ和え	御飯 キャブツと玉子の炒め ビノマツとさつま揚げの煮物 大根とハムのラダ	御飯 親子煮 じゃが芋のソリス炒め 人参の胡麻和え	御飯 白身魚の中華あんかけ さつまいものれんげ煮 蒸し鶏と枝豆のサラダ	御飯 酢豚 大根と人参の旨煮 えびのマネズあえ	御飯 鮭の塩焼き 青梗菜ともやしの中華炒め なすの甘酢和え

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 がんも含め煮 あじの昆布煮 味噌汁(玉葱、ササゲ)	御飯 キャベツとさつま揚げの煮物 オクラ納豆 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 肉団子 味噌汁(大根、あおさ)	御飯 大豆とヒジキの炒り煮 いわしの梅しそ煮 味噌汁(里芋、なめこ)	御飯 大根とウイナーの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ)	御飯 五目きんぴら 黒花豆煮 味噌汁(舞茸、大根)	御飯 ブロッコリーと豆の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(トマト、茄子)
昼食	御飯 麻婆豆腐 茄子にらだれ炒め キャベツとかにかの和え物 えのきの中華スープ	御飯 鶏のからあげ ほうれん草とたまごの炒め ポテトサラダ 味噌汁(麩、わかめ)	御飯 さばカレー(デパート選抜食：豆腐ステーキ) パプリカとツナの炒め にんじんときゅうりのサラダ 枝豆の冷製スープ	焼きそば とうふナゲット トマトとカブのサラダ たまごスープ	御飯 鶏肉とパプリカのスパイス炒め 厚揚げの煮物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(ツナ、わかめ、しめじ)	御飯 かにたま 棒々鶏のせ冷奴 三色ナムル わかめスープ	御飯 鶏肉と夏野菜のチーズ焼き キャベツの炒め トマトとカブのおかか和え 味噌汁(青梗菜、豆腐)
夕食	御飯 彩り野菜の玉子焼き えびと冬瓜の煮物 きゅうりとささみの和え物	御飯 たらと夏野菜の蒸し煮 きのことパプリカの炒め ブロッコリーの塩昆布和え	御飯 鶏の梅照り焼き シーザーとコーンのサラダ 胡麻和え	麦入り御飯 豚肉とステーキの味噌炒め 卵の花 めかぶとろろ梅あえ	御飯 白身魚の南蛮漬け なすそぼろかけ さつま芋のサラダ	御飯 ゴーヤチャンプルー じゃが芋とシーザーの煮物 いんげん生姜和え	御飯 鮭ときのこの塩焼き ピーマンの煮浸し スパゲティサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 冬瓜と厚揚げの煮物 肉団子 味噌汁(椎茸、小松菜)	御飯 車麩とかぼちゃの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ツナ、わかめ、あおさ)	御飯 シーザーと野菜の中華煮 あじの生姜煮 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 大根と肉団子の煮物 玉子焼き 味噌汁(なす、油揚げ)	御飯 じゃが芋と桜海老の煮物 金時豆 味噌汁(大根、わかめ)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 いわしおかか煮 味噌汁(ササゲ、エノキ)	御飯 キャベツとえびつみれの煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、じゃが芋)
昼食	御飯 白身魚トマトソース さつま芋とピーマンの炒め 胡瓜と大根のサラダ 冷製トマトジュレ	御飯 筑前煮 パプリカとなすのごまみそ炒め トマトと豆腐のサラダ ほうれん草としめじの澄まし汁	豚肉とトマトのカレーライス ブロッコリーの塩コショウ炒め コールスローサラダ 漬物(福神漬) デパート	ロングエッグ：御飯 デパート：パプリカ 夏野菜と鶏肉の照焼 きゅうりとコーンのサラダ デパート洋梨缶 トマトたまごスープ	御飯 鮭の梅みぞれ蒸し 厚揚げと人参の炒め 海鮮サラダ デパート白桃缶 ささみと夏野菜の冷や汁	御飯 胡麻だれそうめん 肉豆腐 だし巻きたまご パプリカの中華和え デパートフルーツ	御飯 ミックスフライ なすと車麩の煮物 もずく冷奴 デパート洋梨缶 味噌汁(もやし、葱)
夕食	麦入り御飯 にらと鶏肉の甘辛炒め なすみぞれ煮 カブとカブの和え物	御飯 さばの塩こうじ焼き 小松菜と厚揚げの炒め マカロニサラダ	御飯 豆腐と鶏肉のあっさり煮 ピーマンと玉葱のみそ炒め パプリカのマリネ	御飯 あじさんが焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ	御飯 キャベツと豚肉のソース炒め 豆腐のたまごとじ ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉の香味だれ 青梗菜ときのこの煮浸し キャベツのゆかり和え	御飯 さばの味噌煮 卵の花 ささみとひじきのあえ物
	30	31					
朝食	御飯 五目豆 そぼろ 味噌汁(冬瓜、高野豆腐)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(大根、トマト)					
昼食	御飯 玉子とえびのオムレツ炒め 春雨の炒め煮 もやしの和え物 肉団子のスープ	冷やしラーメン 豚肉とじゃが芋の味噌炒め 玉子しんじょ 小松菜の山葵和え デパート杏仁フルーツ					
夕食	麦入り御飯 肉じゃが 枝豆の白和え きゅうりのめかぶボン酢あえ	御飯 炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 カブの明太和え					