



8月 月間献立表



	月曜日 7/27	火曜日 7/28	水曜日 7/29	木曜日 7/30	金曜日 7/31	土曜日 8/1	日曜日 8/2
朝食						レーズンドッグ ツナサラダ マンゴー缶 牛乳	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食						赤飯 赤魚の柚子風味あん 竹輪の炒め物 ほうれん草のお浸し うず巻き鮎の赤だし	ごはん 150g 鶏の唐揚げ(3個) じゃが芋の味噌マヨ焼き オクラとカニカマの和え物 玉葱のすまし汁
夕食						ごはん 150g 豚肉と野菜の炒め物 グリーンピースの卵とじ 大根の甘酢和え	ごはん 150g 銀ひらすのバター醤油焼き 五目豆 ヨーグルト
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
朝食	赤かぶ粥 しる葉の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト みかん缶 牛乳	卵雑炊 青葉と昆布のお浸し ブドウゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	わかめ粥 野菜の味噌炒め マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ プリン 牛乳	丸ロール 大根のポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鶏肉の野菜煮 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え クルトンのスープ	ごはん 150g 鶏の塩焼き 出し巻き卵 ほうれん草のおかか和え 鮎の赤だし	チキンカレー コーンサラダ りんご	ごはん 150g 麻婆豆腐(大豆) 竹輪の磯部揚げ なすの中華和え わかめの中華スープ	ごはん 150g 鶏じゃが キャベツの炒め物 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 冬瓜のコンソメスープ	ごはん 150g 鮎の味噌焼き 大根と豆腐の昆布茶炒め 人参の酢の物 白菜のすまし汁	冷やしたけうどん 白菜の炒め煮 チンゲン菜の辛子マヨネーズ和え
夕食	ごはん 150g 鮎の山椒焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのナムル	ごはん 150g 肉団子の中華鍋 ピーマンの炒めもの かぶの浅漬け風	ごはん 150g 鮎の香味焼き かぼちゃのそぼろあん いんげんの辛子和え	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き 小松菜とじゃこの炒め物 水菜とまやしのごま和え	ごはん 150g カレイのハーブ焼き カリフラワーとソーセージのソテー マンゴー缶	ごはん 150g ハンバーグ和風ソース はんぺんの卵とじ いんげんとツナの和え物	ごはん 150g 鶏肉のレモン風味焼き 和風マカロニソテー かぼちゃの和え物
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
朝食	赤かぶ粥 豆腐の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	青葉雑炊 ほうれん草のソテー マスカットゼリー 牛乳	丸ロール ツナサラダ プリン 牛乳	梅粥 しる葉の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト オレンジゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ マスカットゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鮎の竜田焼き風 ごぼうの炒り煮 ヨーグルト 花鮎のすまし汁	ごはん 150g 豚カツ 小松菜の柚子胡椒炒め カリフラワーの鮎和え 白菜の味噌汁	鶏もろろ丼 ブロッコリーの炒め物 マンゴー缶 わかめのすまし汁	ごはん 150g カレイの昆布茶焼き かぼちゃのコンソメ煮 水菜とまよしの和え物 クルトンのスープ	ごはん 150g 肉団子の甘酢鮎(豚) いんげんのおかか炒め キャベツの和風ナムル 冬瓜の味噌汁	とうもろこしご飯 鶏肉の塩焼き 卵の花 ほうれん草の鮎和え 湯葉のすまし汁	ごはん 150g あじのにんにく醤油焼き じゃが芋のバター醤油 豆腐サラダ キャベツのコンソメスープ
夕食	ごはん 150g 厚揚げとピーマンのみそ炒め ブロッコリーのかあんかけ 大根の酢の物	ごはん 150g あじのカレー風味焼き じゃが芋の煮っ転がし ほうれん草の和え物	ごはん 150g タラのガリタル焼き 大豆のトマト煮 さつま芋柚子風味	ごはん 150g 筑前煮 ピーマンのソテー かぶの和え物	ごはん 150g 鮎の南部焼き チンゲン菜の香味炒め 玉子豆腐	ごはん 150g 鮎の焼き煮 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和風マヨネーズ和え	ごはん 150g カツとじ 小松菜のソテー ごぼうの和え物
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
朝食	赤かぶ粥 青葉と昆布のお浸し プリン 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ マンゴー缶 牛乳	青葉雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 煮し鶏の和風ソース 星辛の漬菜(大豆肉みそ風) ブロッコリーのカササゲ和え 大根のすまし汁	鮎と鮎のちらし寿司 冬瓜のくず煮 いんげんの和え物 うずまき鮎の赤だし	ごはん 150g タラのガリタル焼き 蓮根の金平 中華風冷奴 もやしの中華スープ	ごはん 150g 厚揚げの旨辛 ピーマンの甘辛炒め カリフラワーの鮎和え 花鮎の味噌汁	ハヤシライス コーンサラダ りんご	ごはん 150g カレイの磯焼き ブロッコリーのソテー 大根の和え物 白菜の味噌汁	ごはん 150g 豚肉のバーベキューソース チンゲン菜の炒め物 ごぼうの和風マヨネーズ和え 冬瓜のコンソメスープ
夕食	ごはん 150g タラの照り焼き 白菜の柚子胡椒炒め 水菜のドレッシング和え	ごはん 150g 豚汁(湯) 野菜ミニコロッケ キャベツの塩ナムル	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き ひじき煮 オクラと湯葉の和え物	ごはん 150g さわらの利休焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜のポン酢和え	ごはん 150g 焼き鮎の南蛮漬け えび風味シューマイ(2個) キャベツのおかか和え	ごはん 150g 鶏の唐揚げ和風ソース 麻婆豆腐(大豆) もやしと水菜のゆかり和え	ごはん 150g 鮎の味噌煮 野菜の昆布茶炒め カリフラワーの甘酢和え
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ 焼きビーフン みかん缶 牛乳	卵雑炊 豆腐の生煮煮 ブドウゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	梅粥 青葉と昆布のお浸し マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポトフ プリン 牛乳	丸ロール ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒炒め 水菜の煮浸し 玉子豆腐 キャベツのすまし汁	しらすと葉大根の選ぜご飯 白身魚の照焼風(7分ぐだマヨネーズ) コーンのバター炒め ゴーヤの彩り冷やし鉢 なすの味噌汁 ロールケーキ(チーズ&レモン)	ごはん 150g 豚肉と白菜のすき煮 いんげんの炒め物 ヨーグルト 冬瓜の中華スープ	ごはん 150g 鮎の生煮焼き 春巻 豆腐と大根のサラダ 花鮎の味噌汁	ごはん 150g 鶏肉の塩焼き ブロッコリーの炒め物 白菜の柚子ドレッシング和え 玉葱の赤だし	木の葉丼 かぼちゃの味噌マヨ焼き ほうれん草のおかか和え 鮎のすまし汁	醤油ラーメン 焼き餃子(2個) かぶの甘酢和え
夕食	ごはん 150g タラの照り焼き にんじんしりしり 大根サラダ	ごはん 150g 鶏肉の梅香焼き ブロッコリーの湯煮あんかけ きゅうりの和風マヨネーズ和え	ごはん 150g 鮎の西京焼き チンゲン菜のソテー かぶのポン酢和え	ごはん 150g かに玉 ピーマンのおかか炒め キャベツの中華和え	ごはん 150g 鮎の味噌焼き 小松菜の香味炒め 杏仁豆腐	ごはん 150g 鮎のレモン風味焼き かにのふわふわ豆腐 オクラの鮎和え	ごはん 150g 鶏肉の五目炒め ひじき煮 チンゲン菜の和え物
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
朝食	赤かぶ粥 しる葉の卵とじ オレンジゼリー 牛乳						
昼食	ごはん 150g ハンバーグステーキソース 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ じゃが芋のコンソメスープ						
夕食	ごはん 150g カレイの山椒焼き 焼きメンチカツ(1/2) 人参のドレッシング和え						