

献立一覧

2021/7/30

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
8月1日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとじゃがいもの マヨ炒め きのこのごまあえ 牛乳	海老天丼 麩とほうれん草の 清汁 大根ツナサラダ 杏仁豆腐	ごはん ワカメスープ 麻婆茄子 きのこサラダ 海苔佃煮	ココアケーキ
8月2日	ごはん じゃがいもの味噌 汁 キャベツの卵とじ ひじきサラダ ふりかけ	ごはん 酒かす汁 鰯の梅煮 なすごま風味炒め 浅漬け	ごはん えのきと人参のすま し汁 鶏肉の南部焼き もずくと山羊の酢の 物 かつば漬け	やわらかおだん ご小倉かけ
8月3日	ごはん 大根の味噌汁 ウインナー炒め 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん 野菜スープ 鶏のごぼうロール かぼちゃサラダ くだもの	ごはん 冬瓜の味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛 煮 にんじんシリシリ たかな漬	小豆ミルク寒天
8月4日	ごはん 白菜の味噌汁 たまご焼き 山芋の梅肉あえ 海苔佃煮	ごはん のっぺい汁 鶏のから揚げ きゅうりとトマトの 酢の物 冬瓜のくず煮	ごはん しいたけと麩のすま し汁 石狩煮 きゅうりのこんぶあ え はりはり漬け	りんごのコンポー ト
8月5日	ごはん 根菜の味噌汁 いり豆腐 ピーマンのおかか あえ ふりかけ	麦ごはん かぼちゃと油揚げ のみそ汁 白身魚のおろし煮 炒めなます くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 田舎煮 きゅうりのもろみ和 え しば漬	ロールケーキ
8月6日	ごはん えのきの味噌汁 高野豆腐の含め煮 三色ナムル 梅干し	ごはん かまぼことほうれ ん草の清汁 魚の西京焼き マロニーの酢の物 くだもの	ビーフカレー 大根ツナサラダ ブロッコリーのごま 和え 福神漬け	水ようかん
8月7日	ごはん 豆腐の味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのゆかり和 え 牛乳	ごはん 豚汁 煮しめ 白和え いちごゼリー	ごはん オクラのすまし汁 松風焼き 大豆五目煮 昆布佃煮	金時煮豆
8月8日	ごはん 玉葱の味噌汁 野菜の卵とじ きのこのごまあえ 牛乳	ごはん にんじんポター ージュ ロールキャベツ スパティサラダ フルーツ寒天	ごはん あおさと油揚げのみ そ汁 煮魚 じゃがいもとがんと のきんぴら ニラ味噌	りんご蒸しパン

献立一覧

2021/7/30

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
8月9日	ごはん 切り干しの味噌汁 がんもの含め煮 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん 人参のすまし汁 鶏肉のごま味噌 焼き 卵の花炒り煮 焼き茄子	ごはん 里芋の味噌汁 焼き魚 きゅうりとトマトの酢 の物 たくあん漬	フレンチトースト
8月10日	ごはん 青菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 きゅうりのもろみ和 え ふりかけ	雑穀米 そうめん汁 なすのはさみ揚げ もずくと山芋の酢 の物 かぼちゃのそぼろ 煮	ごはん 根菜の味噌汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し しば漬	みかんミルク寒天
8月11日	ごはん じゃがいもの味噌 汁 天ぷらの照り煮 ピーマンのおかか あえ ふりかけ	赤飯 すまし汁 魚の黄身焼き 生酢 くだもの	ごはん 餃子のスープ 鶏もものねぎ塩ダレ 焼き 豚肉とピーマンの味 噌炒め はりはり漬け	ケーキ
8月12日	ごはん なめこの味噌汁 ごまじゃが 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん つぼん汁 魚の唐揚げおろし ソース オクラとわかめの 酢の物 冬瓜のそぼろ煮	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 切干サラダ たかな漬	南瓜茶巾
8月13日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 なすのごま風味炒 め ふりかけ	ごはん ワカメスープ 八宝菜 梅マヨサラダ さつまいもとりん ごの重ね煮	ごはん うどん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 冷奴	チョコプリン
8月14日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ウインナー炒め ごぼうの土佐煮 牛乳	ごはん オクラのすまし汁 鯖の味噌煮 白和え くだもの	ごはん なすとにんじんの味 噌汁 筑前煮 ニガウリの醤油炒 め はりはり漬け	パンナコッタ
8月15日	ごはん キャベツのみそ汁 スクランブルエッグ 人参ごまネーズ 牛乳	いなり寿司 そうめん汁 煮しめ ピーマンの昆布和 え くだもの	ごはん オクラの味噌汁 白身魚のフライ スパティサラダ 昆布佃煮	アイスデザート
8月16日	ごはん 玉葱の味噌汁 高野豆腐の含め煮 キャベツの生姜和 え ふりかけ	ごはん 厚揚げの味噌汁 白身魚の磯部揚 げ 春雨の酢の物 くだもの	ごはん 玉子豆腐のすまし 汁 鶏のから揚げ なすとオクラの含め 煮 たくあん漬	よもぎまんじゅう

献立一覧

2021/7/30

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
8月17日	ごはん じゃがいもの味噌汁 たまご焼き ほうれん草のおから和え ふりかけ	ごはん 酒かす汁 アジのかば焼き 豚しゃぶサラダ ごま豆腐	ごはん 野菜スープ ハンバーグ レモンサラダ だいこんの甘酢漬 け	ミルクくず餅
8月18日	ごはん 切り干しの味噌汁 焼き鮭 ごぼうの土佐煮 梅干し	ごはん ほうれんそうの清汁 松風焼き がんも煮物 くだもの	ごはん 豆腐の味噌汁 魚のマヨネーズ焼き しらす和え ところてん	カステラ
8月19日	ごはん しいたけの味噌汁 ウイナー炒め 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん ワタンスープ 麻婆豆腐 三色ナムル マンゴープリン	ごはん さつま汁 煮魚 白和え かっぱ漬	にんじん蒸しパン
8月20日	ごはん 玉葱の味噌汁 人参と高菜の炒り豆腐 きゅうりのしそ葉和え ふりかけ	ごはん なすと油揚げのみそ汁 あじの大葉のはさみ ちくわとかにかまのサラダ 和風オムレツ	ごはん かき玉汁 豚肉と野菜のみそ炒め たたきごぼう たくあん漬	フルーチェ
8月21日	ごはん 玉葱の味噌汁 スクランブルエッグ おかか和え 牛乳	ごはん のっぺい汁 しそ巻き揚げ かぼちゃサラダ くだもの	ごはん あおさの味噌汁 鶏のさっぱり煮 ゴーヤチャンプル 昆布佃煮	ドーナツ
8月22日	ごはん かぼちゃの味噌汁 アスパラベーコン はくさいのごまあえ 牛乳	ごはん 野菜スープ サバのトマトチーズ焼き りんごサラダ バナナヨーグルト	ごはん 豚汁 牛肉の柳川煮 オクラおかかあえ しば漬	金時煮豆
8月23日	ごはん 玉葱の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 こまつなの煮浸し 梅干し	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 卵サラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 チキン竜田のおろし煮 さっぱりサラダ ニラ味噌	抹茶あずきゼリー

献立一覧

2021/7/30

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
8月24日	ごはん 厚揚げの味噌汁 キャベツとベーコン の炒め物 もやしとにんじんの ナムル ふりかけ	ごはん 鶏つくね汁 魚の竜田揚げ コリコリサラダ くだもの	ごはん ほうれん草のかき 玉スープ 回鍋肉 もやしの中華あえ たかな漬	かぼちゃサンド
8月25日	ごはん はくさいの味噌汁 厚揚げの含め煮 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん 里芋とワカメのみ そ汁 魚の天ぷら甘酢 あんかけ なすのごま風味炒 め がんと野菜の煮	ごはん しいたけと三つ葉の すまし汁 鶏肉の南部焼き きんぴらごぼう しば漬	黒糖蒸しパン
8月26日	ごはん しめじの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま 和え ふりかけ	ごはん かき玉汁 袋煮 野菜のかきあげ 焼き茄子	ごはん えびと三つ葉のす まし汁 さばの立田揚げ みそマヨ和え かつば漬け	麩のクッキー
8月27日	ごはん かぼちゃの味噌汁 焼き鮭 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 白菜の味噌汁 鮭の胡麻マヨ焼き ゴーヤチャンプ ルー くだもの	ごはん コンソメスープ 野菜コロッケ カボチャの煮物 はりはり漬け	卵サンド
8月28日	ごはん じゃがいもの味噌 汁 卵とウインナーのケ チャップ炒め もろみあえ 牛乳	ごはん なめこの味噌汁 牛肉のつけ焼き レタスとじゃこサラ ダ 擬製豆腐	ごはん かき玉汁 サケの照り焼き 里芋のごまよごし たくあん漬	金時煮豆
8月29日	ごはん 里芋の味噌汁 カレー炒め ゴマ酢和え 牛乳	ごはん えのきと人参のす まし汁 鱈の南蛮漬け ツナサラダ フルーツ寒天	ごはん こまつなと油揚げの みそ汁 豚もものしょうが焼 き オクラとわかめの酢 の物 冷奴	からいもまんじゅ う
8月30日	ごはん しいたけと麩のすま し汁 魚肉ソーセージ入 り炒り玉 きゅうりのこんぶあ え 海苔佃煮	ごはん もずくの味噌汁 サバの梅しょうゆ 焼き 白和え なすとオクラの含 め煮	ごはん 鶏とかぼちゃのカ レークリームシ チュー スパティサラダ ブロッコリーの酢味 噌和え 大豆甘煮	りんごのコンポー ト
8月31日	ごはん もやしの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん コンソメスープ 鶏のごぼうロール レモンサラダ くだもの	ごはん 玉葱の味噌汁 煮魚 にんじんとピーマン のおかか和え たくあん漬	アイス風デザート