

献立一覧

2022/7/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
8月1日	ごはん 厚揚げの味噌汁 キャベツの卵とじ きのこのごまあえ ふりかけ	雑穀米 なすの味噌汁 チキン南蛮 ゴーヤチャンプルー さつまいものレモン煮	ごはん オニオンスープ 白身魚のムニエル香味ソース ごぼうの味噌炒め 大豆甘煮	ジャムサンド
8月2日	ごはん 玉葱の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん ワカメと玉葱のみそ汁 豚肉の野菜ロールフライ 大根サラダ あっさり漬け	ごはん かき玉汁 鯖の味噌煮 じゃがいもの旨煮 きゅうりのもろみ和え	ミルクくず餅
8月3日	ごはん 白菜の味噌汁 さつま揚げ煮 ピーマンのツナ和え ふりかけ	ごはん あおさと麩のすまし汁 ごぼうと豆腐のハンバーグ 切干し煮 くだもの	ごはん ワタンスープ 麻婆茄子 三色ナムル 昆布佃煮	金時煮豆
8月4日	ごはん キャベツのみそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏天の野菜甘酢漬け ゴーヤの味噌炒め 擬製豆腐	ごはん 野菜スープ 白身魚のソテー ラタトゥイユ添え マカロニサラダ くだもの	プリン
8月5日	ごはん 根菜の味噌汁 がんもと野菜の煮物 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 白身魚の磯部揚げ 胡瓜ときのこの白和え 焼き茄子	ごはん もずくの味噌汁 牛肉の柳川煮 はるさめサラダ 大根の梅甘酢あえ	ココア蒸しパン
8月6日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ポパイスクランブル きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん しいたけの味噌汁 コーンとおくらのすりみ揚げ 大豆とひじきの炒め煮 くだもの	ごはん ふとおくらのすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め 生酢 冷奴	アイス風デザート
8月7日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒め 小松菜のごまあえ 牛乳	ごはん コーンスープ 魚のピザソースグリル りんごサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん オクラの味噌汁 鶏となすの南蛮漬け 五目金平 二郎味噌	コーヒーゼリー
8月8日	ごはん しめじの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん そば汁 豚肉の味噌麩焼き トマトサラダ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん きのこの味噌汁 太刀魚の塩焼き ミョウガのくずし豆腐あえ つぼ漬	フレンチトースト
8月9日	ごはん 切り干しの味噌汁 がんもの含め煮 キャベツのツナ煮 ふりかけ	麦ごはん つぼん汁 あじの大葉のはさみ コリコリサラダ 焼き茄子	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の南部焼き きゅうりと白菜うめじゃこ和え しば漬	りんご蒸しパン
8月10日	ごはん 白菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ	ごはん 豆腐の味噌汁 なすのはさみ揚げ 切り干しの酢の物 じゃがいもの含め煮	ごはん しいたけと麩のすまし汁 鯖の味噌煮 にんじんとピーマンのきんぴら 大豆甘煮	みかんミルク寒天

献立一覧

2022/7/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
8月11日	ごはん 玉葱の味噌汁 さつま揚げと人参の煮物 ブロッコリーの酢味噌和え ふりかけ	ごはん のっぺい汁 鮭の西京焼き ピーマンと桜えびのきんぴら 冬瓜のそぼろ煮	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが 味噌マヨネーズあえ つぼ漬	南瓜茶巾
8月12日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ごまじゃが 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 松風焼き ゴーヤチャンプルー くだもの	夏野菜カレー 大根サラダ ほうれん草のバター炒め 福神漬け	ミニどら焼き
8月13日	ごはん 豆腐の味噌汁 ウインナー炒め いんげんのごまあえ 牛乳	ごはん ワントンスープ 八宝菜 梅マヨサラダ マンゴープリン	ごはん もやしの味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮 つぼ漬	りんごのコンポート
8月14日	ごはん かぼちゃの味噌汁 キャベツの卵とじ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん 人参のすまし汁 魚のみょうが味噌焼き いり豆腐 くだもの	ごはん なめこの味噌汁 筑前煮 ニガウリの醤油炒め 昆布佃煮	ココア蒸しパン
8月15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 そうめん汁 煮しめ なすのごま風味炒め くだもの	ごはん なめこの味噌汁 いわしのかば焼き風 拌三絲 ニラ味噌	おはぎ
8月16日	ごはん オクラの味噌汁 ニラ玉 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん 中華スープ 鶏肉の酢豚風 ポテトサラダ ひじきの炒め煮	ごはん 切り干しの味噌汁 牛肉の柳川煮 にがうりの梅肉和あえ あっさり漬け	フルーツきんとん
8月17日	ごはん キャベツの味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 もやしのごま和え ふりかけ	ごはん じゃがいもの味噌汁 赤魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ 小松菜のごま煮	ごはん かき玉汁 田舎煮 ブロッコリーの酢味噌和え 冷奴	水ようかん
8月18日	ごはん 玉葱の味噌汁 天ぷらの照り煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	どうもろこしごはん 人参のすまし汁 魚の黄身焼き えびととうがんのあんかけ くだもの	ごはん もずくの味噌汁 カレーコロケ 棒棒鶏サラダ さくら大根漬け	ケーキ
8月19日	ごはん しいたけの味噌汁 くずし豆腐の煮物 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン蒸し焼き フルーツサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん そば汁 鮭の胡麻マヨ焼き なすとピーマンの炒め物 大豆甘煮	カステラ
8月20日	ごはん キャベツのみそ汁 えのきのスクランブルエッグ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん オクラの味噌汁 チキン唐揚げのみぞれかけ ポテトサラダ フルーツポンチ	ごはん えのきと人参のすまし汁 豚肉の味噌炒め ピーマンともやしのチャンプ ルー しば漬	抹茶あずきゼリー

献立一覧

2022/7/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
8月21日	ごはん 青菜の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん ふとワカメのみそ汁 白身魚の香味揚げ 切干サラダ 冬瓜のそぼろ煮	ごはん ザーサイのスープ 麻婆豆腐 野菜のツナ炒め きゅうりの浅漬け	さつまいもの茶巾 絞り
8月22日	ごはん オクラの味噌汁 焼き鮭 ごぼうの土佐煮 海苔佃煮	ごはん じゃがいもとワカメのみそ汁 牛肉とゴーヤの卵とじ 胡瓜ときのこの酢の物 くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 鶏のから揚げおろしソース 白菜のごまサラダ かつば漬け	卵サンド
8月23日	ごはん だいこんとにんじんの味噌汁 高野豆腐の含め煮 こまつなの煮浸し ふりかけ	ごはん なすと油揚げのみそ汁 白身魚のソテーおくらマヨ ソース添え 三色ナムル さつまいもの甘煮	ごはん じゃがいもの味噌汁 他人煮 春雨の酢の物 しば漬	バナナヨーグルト ケーキ
8月24日	ごはん しいたけの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ピーマンのおかか煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 ささみの梅と大葉のはさみ 天ぷら ツナサラダ ごま豆腐	ごはん なめこの味噌汁 魚のホイル焼き たたきごぼう あっさり漬け	アイス風デザート
8月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 野菜の卵とじ きゅうりのしそ葉和え ふりかけ	ごはん そば汁 牛肉となすの炒め物 切干大根煮 オクラとわかめの酢の物	夏野菜カレー カニサラダ ほうれん草ときのこのバター ソテー 福神漬け	ミルクあずきかん
8月26日	ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げの含め煮 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 ハンバーグ(おろしソース) ささ身ペッパーサラダ バナナヨーグルト	ごはん 餃子のスープ 魚の柳川煮 みそマヨ和え さくらだいこん漬	黒糖蒸しパン
8月27日	ごはん 冬瓜の味噌汁 キャベツとウインナーのケ チャップ炒め 人参ごまネーズ 牛乳	雑穀米 酒かす汁 魚の焼きびたし ひじきサラダ 擬製豆腐	ごはん えのきの味噌汁 鶏のさっぱり煮 ゴーヤの味噌炒め 昆布佃煮	ミルクくず餅
8月28日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん もやしの味噌汁 サバの南蛮漬け 鶏とごぼうの煮物 南瓜煮	ごはん オクラのすまし汁 鶏肉と野菜のごま味噌煮 大豆サラダ なすのおかか和え	ブドウゼリー
8月29日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ツナじゃが煮 キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん キャベツとかぼちゃの味噌汁 アジのかば焼き ゴーヤチャンプルー くだもの	ごはん コンソメスープ チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ 大豆甘煮	さつまいも入り金 時煮豆

献立一覧

2022/7/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
8月30日	ごはん じゃがいもの味噌汁 さつま揚げ煮 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん 豚汁 鶏となすの南蛮漬 ほうれん草と油あげの卵とし 杏仁豆腐	ごはん なめこの味噌汁 煮魚 きゅうりとトマトの酢の物 冷奴	にんじん蒸しパン
8月31日	ごはん もずくの味噌汁 ニラ玉 オクラおかかあえ ふりかけ	ごはん なすの味噌汁 魚の天ぷら甘酢あんかけ がんと野菜の煮物 くだもの	ごはん あおさと麩のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 竹輪とキャベツのごまサラダ つぼ漬	ロールケーキ