

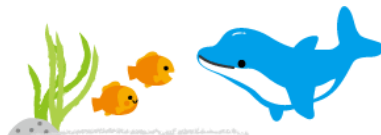
すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝	8月2日(金)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 [栃木県郷土料理] 	8月9日(金)昼食 サラダ寿司 		ごはん 白身魚揚げの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁	ごはん 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしと油揚げの塩麹ドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
昼				ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	ごはん さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け	ごはん レモンチキン 豚肉と絹揚げの炒め煮 ほうれん草とツナのパンパントドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 切干大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参)
お				しっとりどら焼き(カスタード)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	いしやきいもと桃山	手作りあんシュウ(よもぎあん)
タ				ごはん 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	ごはん 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 豚肉の筑前煮 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麹ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん かも団子 大根と平天の和風ドレサラダ 昆布佃煮 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)
昼	枝豆ごはん あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサラダ みかん缶	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とカマボコの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・白ねぎ) 麦白味噌仕立て
お	手作りきなこプリン	手作りチョコマドレーヌ	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りわらび餅(黒蜜)	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りオレンジシフォンカップケーキ
タ	ごはん 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味	ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	12	13	14	15	16	17	18		
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん ミートオムレツ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・人参)	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 キャベツとカマボコの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)		
	ごはん 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ	ごはん 絹揚げの煮物 大根の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	ごはん タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げのそぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)		
	お	手作りすいかゼリー	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作り酒まんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	おかしなバナナ	手作りぜんざい(もち麩)	
	夕	ごはん ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒	ごはん 豚肉のオイスター炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	ごはん さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) マンゴー缶	
日付	19	20	21						
朝	ごはん 白身魚揚げの煮物 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)	8月13日(火)昼食 冷やし中華 	8月14日(水)昼食 精進の炊合せ(絹揚げ) 				
	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 銀ひらすのソテー(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)						
	お	バウムクーヘン	手作り黒ごま水ようかん					手作りいちごマドレーヌ	夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつるつと食べられますよね。近年では、ベジックな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。 お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。
	夕	ごはん 白身魚の揚げ物(レモンタルタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)					ごはん 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	



すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝	8月22日(木)夕食 麻婆なす 			ごはん だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 千草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん いかつみれ(コンソメ) カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
				ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・白菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)
手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)				手作りあんシュー(栗あん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)	
ごはん 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ) いりこ風味				ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ) 麦白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 千草蒸し 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん オレンジチキン アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 洋風だし巻き卵 しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
昼	ごはん シロネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 手作りぶどうゼリー	ごはん チーズメンチカツ ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	
お	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
タ	ごはん 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 肉団子の野菜あんかけ たけのこと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	