



献立表



	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ごはん 味噌汁 卵焼き 山菜の煮物 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 ほうれん草お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 スペインオムレツ 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜のピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 厚揚げと小松菜煮 かき揚げ和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 大根ゴマ酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール 人参シリシリ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 大根おろし 	けんちんそば  いなり寿司 鶏肉の幽庵焼き ブロッコリー青じそドレ	ごはん カレーの照り焼き 茄子のみそ炒め 吸い物 青りんごゼリー	ごはん 焼肉炒め  大根の煮物 吸い物 グレープゼリー	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 インゲンごま和え 吸い物	ロール&杓苧ソウパン 白身魚の外焼 ビジキと豆のサラダ 白菜のスープ 果物	牛丼 ブロッコリー青シンドレ 吸い物 スイカ 	ごはん 鯖の照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 果物
夕食	ごはん 肉団子の酢豚風 じゃが芋の煮物 焼き茄子 吸い物	ごはん 海老寄せの煮物 卵の花 かき揚げ甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 青梗菜のからし和え 味噌汁	ごはん 白身魚のオーロ焼き れんこん煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 海苔入り卵焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋昆布煮 マカロニサラダ 吸い物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 茄子の田楽 白菜ゆかり和え 味噌汁	ごはん プルコギ風 胡瓜の柚子香味和え 卵豆腐 わかめスープ





	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
朝食	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 わかめとビジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 切干大根煮 目玉焼き ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 卵の花  ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 紅白なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き  茄子の煮物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも  杓苧磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんまの生姜煮 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 白菜のカボス和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏肉のカレー煮 スパサラ 吸い物 果物 	ごはん 魚フライ きのこあんかけ がめ煮 赤出汁 果物	丸天うどん おにぎり 蒸し魚香味ソース 南瓜そぼろ煮	ごはん 鶏肉の照り煮 大豆ケチャップ煮 味噌汁 みかん缶 	ロールパン&胚芽パン エビフライ キャベツのサラダ オニオンスープ 桃缶 	ごはん 鯖のごまだれ焼き 白菜とツナ煮 かき卵汁 果物	ごはん  白身魚の葱味噌焼き 厚揚げの旨煮 ポテトサラダ 吸い物	ごはん 煮込みハンバーグ  さつま芋昆布煮 味噌汁 りんご
夕食	ごはん  エビ団子の煮物 金平ごぼう 杓苧なめ茸和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 厚揚げ煮 インゲンのピーナツ和え 吸い物	ごはん 牛薄切りソテー 青梗菜の煮物 冷奴 味噌汁	ごはん  カレーの山椒焼き ジャーマンポテト煮 小松菜白和え 吸い物	ごはん  チキンソテー 里芋の煮物 かき揚げ甘酢和え 味噌汁	ごはん 麻婆風春雨 えびしゅうまい ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 大根カニあん インゲンごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き クリームコロッケ 青梗菜中華和え 吸い物



献立表



	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	ごはん 味噌汁 海苔入り卵焼き 五目豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 小松菜お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 杓いゆわさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  がんもどき煮 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  オムレツ 小松菜おかかあえ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ロールパン グリルチキン 大根サラダ オニオンスープ フルーチェ	ごはん 蒸し豚しゃぶ れんこん煮物 胡瓜と沢庵の和え物 赤出汁 	チャンポン おにぎり  鯖の焼き南蛮漬け 牛蒡炒り煮	ごはん  鶏の中華煮 インゲン白和え 吸い物 フルーツヨーグルト	ごはん 豚のもろみ焼き 里芋の煮物 中華スープ みかん缶	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋サラダ 吸い物 果物	ごはん つくね煮 卵豆腐 味噌汁 桃缶	ちらし寿司  天ぷら 茶碗蒸し 吸い物 夏みかんゼリー
夕食	ごはん  エビ団子蒸し 人参シリシリ 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん カレーのソテー じゃが芋味噌煮 トマトの甘酢和え 吸い物	ごはん  筑前煮 南瓜しゅうまい ビジキと豆のサラダ 味噌汁	ごはん 太刀魚の塩焼き 茄子の煮物 おろし和え 味噌汁 	ごはん 白身魚の磯部焼き 切干大根煮 マカロニサラダ  味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ えびしゅうまい 杓いのポン酢和え 中華風コンスープ	ごはん  肉じゃが ひじき煮 トマトサラダ 吸い物	ごはん  いわしのさんが焼き 南瓜の煮物 インゲンごま和え 味噌汁

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	管理栄養士の 一言メッセージ♪	
朝食	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 杓いとビジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん  味噌汁 卵焼き ブロッコリー辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 かフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 なめこおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 紅白なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スペインオムレツ 小松菜お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	《8月の旬の食材》 太刀魚、いわし、 なす、ピーマン、 きゅうり、杓い、 トマト	《栄養士の豆知識》 暑い気温が続く夏バテが気になるこのごろです。夏野菜には、ビタミンやミネラルが多いのでおすすめです。また、ビタミンB1の含む豚肉も夏バテ予防に良いとされています。 
昼食	食パン  鮭の外焼 大豆ケチャップ煮 南瓜のポタージュ 果物	ごはん エビ団子のチリソース インゲン白和え レバーの生姜煮 吸い物	野菜カレー  卵スープ 福神漬 	ごはん  鯖の山椒焼き 南瓜サラダ 味噌汁 果物	ごはん 鶏肉の辛子醤油焼き 炒り豆腐 杓いのポン酢和え 味噌汁 	とんこつラーメン おにぎり 白身魚の薬味焼き ブロッコリーサラダ	ごはん 赤魚の煮つけ かフラワーのカレー 味噌汁 りんご 	《栄養士の豆知識》 暑い気温が続く夏バテが気になるこのごろです。夏野菜には、ビタミンやミネラルが多いのでおすすめです。また、ビタミンB1の含む豚肉も夏バテ予防に良いとされています。	
夕食	ごはん 豚と野菜の煮物 卵の花 もやしのごま酢和え かき卵汁	ごはん チンジャオロース 高野豆腐含め煮 ポテトサラダ 中華スープ	おにぎり 肉うどん	ごはん 肉野菜炒め じゃが芋味噌煮 トマトサラダ  吸い物	ごはん  白身魚の中華蒸し れんこん煮物 スパサラ 吸い物	ごはん 牛肉の柳川煮 里芋ごま味噌かけ 人参のナムル 吸い物	麦ごはん ホイコーロー さつま芋レモン煮 ビジキと豆のサラダ かき卵汁	《栄養士の豆知識》 暑い気温が続く夏バテが気になるこのごろです。夏野菜には、ビタミンやミネラルが多いのでおすすめです。また、ビタミンB1の含む豚肉も夏バテ予防に良いとされています。	