



献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)	7日 (月)	8日 (火)
朝食	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 かき揚げ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 花五目卵巻 白菜のゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムツ オクラの梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 小松菜なめたけ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 茄子煮物 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鱈の西京焼き 厚揚げの旨煮 吸物 フルーツカクテル	ごはん ホイコーロー ポテトサラダ わかめスープ パイン缶	ロールパン クリームシュー オムツ 大根とツナサラダ お茶プリン	ごはん エビフライ ひじき煮 赤出汁 洋ナシ缶	ごはん カレイのクリームニエル がんもどき煮 吸物 みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆ケチャップ煮 吸物 黄桃缶	親子丼 キャベツのさっぱり和 え 味噌汁 杏仁豆腐	冷やしうどん おにぎり がめ煮 パインゼリー
夕食	ごはん 鶏肉のカレー煮 茄子の金平風煮 もやしの生姜和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆 ほうれん草白和え 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 白菜の煮浸し もずく酢 味噌汁	ごはん 焼き餃子 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋の甘煮 焼き茄子 味噌汁	ごはん 鱈の山椒焼き 大根かにあん 胡瓜とトマトのサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが ホリタン ブロッコリーナムル 吸物	ごはん 鯖の生姜煮 かき揚げ ほうれん草磯和え 味噌汁
	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
朝食	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入り卵焼き 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 オクラのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ほうれん草のバターソテー 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かき揚げ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムツ オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 白菜ごまあえ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	【郷土料理 広島】 もぶり お好み焼き もみじ饅頭 おおひら	ごはん 赤魚の粕漬焼き 牛肉と牛蒡の煮物 味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐含め煮 味噌汁 パイン缶	ごはん アジフライ 茄子の煮物 味噌汁 ゼリー	ごはん タラの柚子味噌焼 大根サラダ 吸物 みかん缶	ごはん 麻婆豆腐 コーンスープ 中華スープ フルーツカクテル	ごはん かつとじ 大根かにあん 吸物 バナナヨーグルト	梅おろしそば おにぎり 厚揚げの旨煮 アイス風デザート
夕食	ごはん 材の漬け焼き 炒り豆腐 スパサラダ 味噌汁	ごはん つくね煮 春雨炒め 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 鱈の梅味噌焼き 里芋の煮物 白菜の中華和え かき卵汁	ごはん ゴヤちゃんブル じゃが芋の煮物 春雨サラダ 吸物	麦ごはん チキンソテー ひじき煮 とろろ芋 味噌汁	ごはん 鮭のバター醤油焼き 小松菜の卵とじ ところ天 味噌汁	ごはん 鯖の焼き南蛮漬け 野菜しゅうまい 冷奴 味噌汁	ごはん 豚肉のピカタ 昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 かき揚げ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ウインナーソーテー とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味巻き ひじき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん タラの黄金焼き 南瓜の煮物 吸物 洋ナシ缶	ごはん 煮込みハンバーグ 焼き茄子 吸物 フルーチェ	ごはん 豚肉のごまだれ炒め マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	ごはん えび団子のフリソース もやしの生姜酢和え 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん カジキステーキカツ ブロッコリー炒め 吸物 青梅ゼリー	ごはん 蒸しどり 厚揚げ煮 味噌汁 みかん缶	カレーライス 福神漬け 卵スープ 納涼祭	オムライス 夏野菜の カラフルマリネ わかめスープ フルーツカクテル缶
夕食	ごはん 筑前煮 貝柱フライ ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の山椒焼き 焼きビーフン 青梗菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋のトマト煮 もずく酢 肉団子のスープ	ごはん 鶏の中華煮 茄子の金平風煮 南瓜サラダ 吸物	ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 かつおの梅肉和え 味噌汁	ごはん タラの野菜あんかけ カレー肉じゃが インゲンのごま和え 吸物	おにぎり2種 漬物 そうめん	ごはん タラの蒲焼 さつま芋の甘煮 小松菜白和え 味噌汁

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 ひじきと豆のサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト煮 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かき揚げ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆と人参煮 かつおの梅おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《8月の旬の食材》 なす、ピーマン、 きゅうり、オクラ、 《栄養士の豆知識》
昼食	【誕生日メニュー】 彩りいなり3種 天ぷら かつおと姫竹の和え物 吸物 レアチーズ風ムース	ごはん 鮭の外焼 卵の花 味噌汁 黄桃缶	ごはん 豚と野菜の煮物 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん タラのみょうが焼き 炒り豆腐 吸物 夏みかん缶	ごはん ミルフィーユかつ 茄子煮物 味噌汁 プリン	食パン 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ コーンポタージュ パイン缶	やきそば おにぎり 丸天の煮物 卵スープ スイカ	広島の方言で「混ぜる、 混ぜ込む」を意味する 「もぶる」であると言わ れ、地域により「もぶり ご飯」「もぐり飯」とも呼 ばれる。炊いたご飯に 干しいたけ、ごぼう、 にんじん、黒豆、さやい んげんなどの野菜を混 ぜ込んだもの。
夕食	ごはん ガーリックチキン 青梗菜の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 麻婆風春雨 クリームコロッセ 刺身蒟蒻酢みそかけ かき卵汁	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 もやしと胡瓜の生姜酢 きのこ汁	ごはん 鶏肉のマネズミ焼き 里芋の煮物 トマトサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 昆布の煮物 冷奴 吸物	ごはん 鱈の幽庵焼き 厚揚げ蓮根煮 ブロッコリーナムル 吸物	ごはん 鯖の味噌煮 かき揚げのカレーソー 大根なます 吸物	