



献立表


	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 もずく酢 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 漬物 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 スペインオムレツ 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 青梗菜中華和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 ところ天 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 Eビフライ がめ煮 赤出汁 みかん缶 漬物	ごはん 豆腐ハンバーグ 茄子の金平風煮 吸物 フルーツカクテル	ごはん タラのムニエル 大豆ケチャップ煮 吸物 豆乳ブラマンジェ 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶	牛丼 手作りごま豆腐 スイカ 吸物	冷やし中華 おにぎり 茄子の田楽 水ようかん	ごはん マスのチャンチャン焼き風 ブロッコリーのナムル 吸物 パイン缶 漬物	サンドイッチ ロールキャベツ 夏野菜のカラフルマリネ プリン
夕食	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 山菜の煮物 大根サラダ 吸物	ごはん 鶏肉のカレー煮 切干大根煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 小松菜白和え 吸物	ごはん えび団子の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 野菜しゅうまい コールスローサラダ 味噌汁 漬物	ごはん つくね煮 高野豆腐含め煮 かき揚げ 味噌汁	ごはん ゴーヤチャンプル 昆布の煮物 インゲンのピーナッツ和え 吸物

	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ とろろ芋 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ もずく酢 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入り卵巻き 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 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 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 青梗菜の辛子和え 乳酸菌飲料
昼食	キーマカレー 福神漬け 大根とツツサダ わかめスープ バナナヨーグルト	ごはん アジフライ カリフラワーゆかり和え 味噌汁 みかん缶 漬物	ごはん チキンソテー 茄子の煮物 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん タラの焼き南蛮漬け ブロッコリー卵炒め 味噌汁 杏仁豆腐	中華丼 揚げ出し豆腐 吸物 オレンジ	ごはん デミハンバーグ ゆずもずく 吸物 フルーチェ	ごはん タラの黄金焼き 南瓜そぼろ煮 洋ナシ缶 吸物 漬物	【郷土料理 京都府】 ごはん 肉豆腐 茄子の田楽 漬物三種 湯葉の吸物 おはぎ
夕食	ごはん 鯖の梅味噌焼き 春雨炒め 里芋サラダ かき卵汁	ごはん 豚肉の塩だれ炒め がんもどき煮 マカロニサラダ 吸物	ごはん 鯖の柚子味噌焼き 角天の金平風煮 さつま芋サラダ 吸物	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 オクラのごま和え 中華スープ	ごはん 鯖のバター醤油焼き 大根かにかん キャベツのさっぱり和 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 厚揚げの旨煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の中華煮 はんぺんフライ 胡瓜のごま酢和え 味噌汁	ごはん マスのピカタ さつま芋レモン煮 ヒジキ白和え 味噌汁



献立表

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 とろろ芋 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ウインナーソーテー 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 ブロッコリー-鯖-ストレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししやも 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味巻き ウメおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 杓のごまだれ焼き かフラワーのカレー パン缶 吸物 漬物	ごはん プルコギ風 高野豆腐含め煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん チキンカツ 茄子のおかか煮 味噌汁 青梅ゼリー 漬物	冷やし梅とろろそば おにぎり 花五目卵巻き 黒ゴマプリン	チャーハン 蒸し鶏 クリームコロッケ トムヤンクン風スープ バナナヨーグルト	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ わかめスープ みかん缶 漬物	【納涼祭】 カレーライス 福神漬け 卵スープ	ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリー-サラダ 吸物 フルーツカクテル 漬物
夕食	ごはん 筑前煮 小松菜の卵とじ ウメのなめこ和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋のトマト煮 もやしの生姜酢和え 吸物	ごはん 鯖の山椒焼き 五目豆 卵豆腐 吸物	ごはん 豚肉の塩だれ炒め さつま芋昆布煮 大根サラダ 味噌汁	ごはん スパイ風オムレツ ひじき煮 青梗菜ピリナツ和え 味噌汁	ごはん さんまの蒲焼き 里芋の含め煮 もずく酢 味噌汁	おにぎり2種 漬物 そうめん(温)(冷)	ごはん 鯖の塩焼き ジャーマンポテト煮 春雨サラダ 味噌汁

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ウメの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	<p>8月の食材</p> <p>なす、ピーマン、きゅうり、ウメ、トマト</p> <p>8月の郷土料理</p> <p>「肉豆腐」は、牛肉と豆腐、ねぎを煮たシンプルな料理。割り下の味は家庭や料亭によって味が異なり、個性が現れるそうです。</p> 
昼食	ごはん タラの葱味噌焼き ウメの和え 吸物 甘夏みかん缶	ごはん ガーリックチキン 茄子の金平風煮 味噌汁 黄桃缶 漬物	食パン メンチカツ かフラワー甘酢和え シフトチャウダー パン缶	【誕生日メニュー】 巻ずし 天ぷら 茶碗蒸し 吸物 和梨ゼリー	ごはん 鱈のみょうが焼き 里芋の煮物 吸物 みかん缶 漬物	冷やしうどん かしわおにぎり ブロッコリー-辛子和え アイス風デザート	ビビンバ丼 さつま芋サラダ 味噌汁 スイカ	
夕食	ごはん 豚と野菜の煮物 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の梅煮 ふろふき大根 青梗菜辛子和え かき卵汁	ごはん 肉じゃが 昆布の煮物 酢味噌和え 吸物	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリー-卵炒め とろろ芋 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 貝柱フライ トマトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 山菜の煮物 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉のオーロチ-ズ 焼き 茄子の田楽 インゴンの白和え 吸物	