

月間献立表

1 / 1

				ジョウA)		
日付				08月01日(金)	08月02日(土)	08月03日(日)
朝				御飯 お味噌汁 &野菜のトマト煮込み 【UP】お蕎麦 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &アボカドの炒め物 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
昼				◇本橋！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしと塩ごま フルーフ(オレンジ) ワンタンスープ	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ハンバーグ ヨーグルト のついで汁	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 コロッケ定食 付)キャベツ なすの和え物 フルーフ(バナナ) にら玉汁
おやつ				おやつ(マドレーヌ)	おやつ(酒粕饅頭)	おやつ(いちごクレープ)
夕				御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮込み トマトソース 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉と根菜のさっぱり煮 とろろ 【UP】夜のお味噌汁
日付	08月04日(月)	08月05日(火)	08月06日(水)	08月07日(木)	08月08日(金)	08月09日(土)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP】朝の豚汁 ヨーグルト	ハターロール ジャム(ブルーベリー) とりつくね「チン」菜添え 【UP】コンスーブ ヨーグルト	お蕎麦とたまごのお粥 紅麴の塩焼き &カリフラワーおから ヨーグルト	ハターロール ジャム(マレード) ウインナーのトマト煮込み 【UP】コンスーブ ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼き &ほうれん草の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &アボカドの炒め物 【UP】コンスーブ ヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚汁 付)ツナ オクラとみょうがの和え物 フルーフ(オレンジ) けんちん汁	◇お誕生日献立！ 御飯 焼きたまごの西京焼き 付)ツナ かんもとの冬瓜の煮物 グレープゼリー 野菜を食べるスープ	◇夏の風物詩！冷やし中華 冷やし中華 点心(小籠包・春巻き) プリン風ムース ごま油香るりかマスーブ	◇お蕎麦とたまごのお粥 二色そば 大学芋 ヨーグルト つみれ汁	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ステーキ コロッケ フルーフ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇チキンロールランチ 御飯 チキンロール 付)ジャムバナナ 人参サラダ フルーフ(キウイ) ヨーグルト
おやつ	おやつ(ドーナツ・ケーキ)	おやつ(ケーキ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ずんだもち)	おやつ(ヨーグルト・バナナ)
夕	御飯 鶏ひらすの醤油焼 &切干大根煮 中華飯 【UP】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜のソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華煮 &野菜の煮込み 青梗菜のナムル 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の生煮焼 &白菜の煮込み 温泉水 【UP】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 オクラの和え物 【UP】夜のお味噌汁
日付	08月11日(月)	08月12日(火)	08月13日(水)	08月14日(木)	08月15日(金)	08月16日(土)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ハターロール ジャム(いちご) ひき肉と玉葱のオムレツ 【UP】コンスーブ ヨーグルト	お蕎麦とたまごのお粥 照り焼きチキン &野菜炒め ヨーグルト	ハターロール ジャム(りんご) ウインナーとブロッコリーのソテー 【UP】コンスーブ ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具沢山のお味噌汁 【UP】お蕎麦 ヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &アボカドの炒め物 【UP】朝の豚汁 ヨーグルト
昼	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 あじの南蛮漬け 油揚げとじゃが芋の煮物 オレンジゼリー けんちん汁	◇お野暮食！ 天丼 カニシューマイ プリン風ムース みそ汁	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 茄子のペペロン炒め ヨーグルト 野菜を食べるスープ	◇THE・定番！ボークカレー カレーライス 彩りサラダ 人参ソース フルーフゼリー 乳酸菌飲料	◇夏祭り 御飯 産物メニュー(煮物・揚げ・じゃが芋) 海老と夏野菜の冷やし鉢 フルーフ(すいか) 豚汁	◇おそろしう酢でさっぱり豚丼 御飯 おそろしう酢豚 豆のごま和え フルーフ(オレンジ) 春雨スープ
おやつ	おやつ(人形焼き)	おやつ(お菓子のバス)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(カステラ饅頭)	おやつ(ドーナツ・ケーキ)	おやつ(ヨーグルト・バナナ)
夕	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の角煮 &青梗菜の煮込み 納豆 【UP】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め &ほうれん草のお浸し オクラのお浸し 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏ひらすの煮付け &里芋の煮物 ★オクラの梅肉和え 【UP】夜のお味噌汁
日付	08月18日(月)	08月19日(火)	08月20日(水)	08月21日(木)	08月22日(金)	08月23日(土)
朝	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ハターロール ジャム(マレード) 鶏肉の梅しそ焼き～野菜炒め 【UP】コンスーブ ヨーグルト	お蕎麦とたまごのお粥 照り焼きチキン &かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ハターロール ジャム(ブルーベリー) ベーコンとブロッコリーのソテー 【UP】コンスーブ ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし いんげん炒め いちごムース 塩豚汁	◇特製！天津飯～甘酢が決め手！ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル ごま油香るりかマスーブ	◇鶏とたまごのお粥 タコライス もずくのかけ揚げ マヨネーズヨーグルト アサゲ汁	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え フルーフ(バナナ) さつま汁	◇肉うどん定食 肉うどん 具 茄子とトマトの和え物 フルーフ(オレンジ)	◇定番！あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 卵サラダ プリン風ムース けんちん汁
おやつ	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(抹茶どら焼き)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(ドーナツ・ケーキ)
夕	御飯 鶏肉の炙り味噌焼 &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーの和え物 【UP】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン・香味ソース &青梗菜の煮込み トマトソース 【UP】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華煮 &大根と人参の煮物 中華飯 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の生煮焼 &アボカドの炒め物 とろろ 【UP】夜のお味噌汁
日付	08月25日(月)	08月26日(火)	08月27日(水)	08月28日(木)	08月29日(金)	08月30日(土)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ハターロール ジャム(りんご) 鶏肉の塩焼き～アボカド添え 【UP】お蕎麦 ヨーグルト	お蕎麦とたまごのお粥 ぶりの照り焼き &かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ハターロール ジャム(いちご) プレーンヨーグルト～いんげんソテー 【UP】お蕎麦 ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼き &ほうれん草の煮込み 【UP】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
昼	◇夏野菜！御飯 A和風ハンバーグステーキ Bえびとアボカドのサラダ 付)マヨネーズ 玉ねぎのマリネ フルーフ(黄桃) ハンバーグスープ	◇豆腐ハンバーグ定食 御飯 豆腐のハンバーグ 鶏もも肉 いちごムース ワンタンスープ	◇ごだわりのビーフカレー ビーフカレー ポルチーノソース フルーフ(オレンジ) 乳酸菌飲料	◇季節のランチ～夏～ 炊き込みご飯 赤魚の夏野菜ソース 彩り野菜の和え物 フルーフ(キウイ) クリームスープ	◇鶏肉とたまごの和え物 御飯 鶏肉とたまごの和え物 ★オクラの梅肉和え 【UP】夜のお味噌汁	◇お肉を食べよう！ランチ 御飯 肉と野菜の炒め物 付)キャベツ 人参サラダ プリン風ムース ごま油香るりかマスーブ
おやつ	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(クリームワッフル)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(和のハンケーキ)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(チーズ蒸しパン)
夕	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の角煮 &青梗菜の煮込み 大根の甘酢漬 【UP】夜のお味噌汁	御飯 ハルのあおさおろし煮 ブロッコリーの白ごま和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 グレープゼリー	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 ★オクラの梅肉和え 【UP】夜のお味噌汁	御飯 鶏ひらすの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP】夜のお味噌汁