

献立表(7月27日～8月9日)

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蓮根の味噌金平 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 温泉卵 キャベツ炒め煮 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) ひじきも炒り煮 納豆 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 五目豆 とろろ芋 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 大根のそぼろ煮 温泉卵 きゅうり、かぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) なすとピーマンの味噌炒め 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (えのきだけ、玉ねぎ) 炒り豆腐 とろろ芋 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 スープ (青菜、卵) きすの南蛮漬け 夏野菜の炊き合わせ きゅうりとカブの即席漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 蒸し鶏 大根とあさりの炒め煮 なすとカブの即席漬け グレープフルーツ	生姜ご飯(しらす入り) 冬瓜と鶏肉の中国風スープ ほっけ 里芋の煮しめ かっぱ漬け フルーツのヨーグルト和え	ご飯 貝柱のスープ 豚肉のかき油炒め 人参ソースサラダ ザーサイ グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 白身魚の和風あんかけ トマトサラダ たくあん グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 鶏の梅かつお焼き 五目金平 即席漬け すいか	サンドウィッチ 豆のポタージュ スズキのマヨネーズ焼き コールスロー オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 回鍋肉 青菜、白菜二色浸し かっぱ漬け	ご飯 なめこ豚汁 かじきの山椒味噌焼き かぼちゃの甘煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 鶏肉となすの卵とじ 干し椎茸 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 銀ムツ ビーフン炒め 柴漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 牛肉とゴボウの甘辛煮 青のりの酢の物 つぼ漬け	ご飯 豚汁 赤魚煮付け ほうれん草のソテー 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 豚肉のケチャップ炒め 青菜、白菜の二色浸し たくあん

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 変わり金平 温泉卵 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 切り昆布の煮しめ 納豆 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 織切り野菜ソテー 温泉卵 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜、油揚げ) じゃがいものそぼろ煮 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 油麩の煮物 とろろ芋 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) ゴボウのひじき煮 温泉卵 柴漬け 牛乳
昼食	ご飯 わかめスープ 鶏から揚げネギソース スパゲティサラダ つぼ漬け グレープフルーツ	ゆかりのご飯 冷やしうーめん汁 甘鯛の照り焼き 海老マリネ 冬瓜の蟹あんかけ 蒸しナスの冷製 冷奴のだしのせ メロンゼリー	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) 豚肉のくわ焼き 野菜の味噌煮 柴漬け すいか	ご飯 塩豚汁 タラのムニエル 茎わかめのツナポテトサラダ かっぱ漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) チンジャオロースウ ブロッコリーのサラダ 大根、白菜の即席漬け キュウイフルーツ オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鮭のフライ 青菜のからし和え 白菜漬け 杏仁豆腐	菓子パン 野菜スープ 鶏肉とトマトソース煮 野菜のツナマヨサラダ グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 甘塩鮭 さつまいもの甘煮 きゅうりのじゃこ和え	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 牛肉おろし焼き 二色辛和え 白菜漬け	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 鯖の味噌煮 豆腐のチャンプルー 即席漬け	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ、えのきだけ) ゆで豚の辛子酢味噌かけ 青梗菜の炒め物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (大根、えのきだけ) 秋刀魚の松前煮 なす炒り たくあん	ご飯 味噌汁 (わかめ、キャベツ) 鶏と根菜の煮物 きゅうり、カブの即席漬け もやしの炒め煮	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) さわらの西京焼き 蓮根の炒めなます たくあん