

献立表(8月10日～8月23日)

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 茄子と挽肉の炒め物 納豆 きゅうり、かぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) きんぴらゴボウ とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 炒り豆腐 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) キャベツの炒め煮 納豆 茄子とかぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、えのきだけ) 五目豆 温泉卵 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 豆もやしの煮物 とろろ芋 即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 茄子とピーマンの味噌炒め 納豆 白菜漬け 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) かじき鮪の甘露煮 五色サラダ たくあん 果物の盛り合わせ	ご飯 かき卵汁 八宝菜 カリフラワーサラダ 梅ザーサイ オレンジ	ひじきご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) まながつおの西京焼き 長芋の梅酢和え 柴漬け グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ささみのはさみ揚げ らっきょうサラダ 白菜漬け メロン	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) ぶりの照り焼き 金銀豆腐 柴漬け グレープフルーツ キュウイフルーツ	カレーライス 野菜スープ サラダ オレンジ	サンドウィッチ ポタージュ 鯛のロールフライ トマトサラダ オレンジ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 春雨の道楽炒め つば漬け	ご飯 味噌汁 (油揚げ、玉ねぎ) ほっけ 茄子の田舎煮 即席漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の醤油煮 クラゲの中華風和え つば漬け	ご飯 味噌汁 (冬瓜、油揚げ) 鮭の風味焼き オクラの和え物 かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 肉じゃが 味噌マヨネーズ和え たくあん	ご飯 なめこ豚汁 秋刀魚のみりん焼き 小松菜のお浸し かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉とゴボウの甘辛煮 小松菜のお浸し かっぱ漬け

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 油麩の煮物 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) じゃがいものそぼろ煮 納豆 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) 繊維切り野菜のソテー 温泉卵 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 切り昆布の煮しめ とろろ芋 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 変わり金平 納豆 大根、人参の即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) ひじきの五色煮 とろろ芋 しそ巻き 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豚肉の角煮 豆腐サラダ 白菜漬け スイカ	大葉ご飯 塩豚汁 鯖の和風マリネ 茄子炒り きゅうり、かぶの即席漬け スイカ	助六寿司 そうめん汁 炒り鶏 ごま豆腐 オレンジ	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) スズキ 野菜の煮しめ きゅうりのじゃこ和え グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 鶏味噌だれ焼き 青菜、白菜の二色浸し きゅうり、大根の即席漬け フルーツヨーグルト	ご飯 貝柱のスープ カラスカレイのフライ サラダ 柴漬け グレープフルーツ	菓子パン コンソメスープ 鶏肉のグラタン カボチャサラダ グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) 赤魚に煮付け ゴボウの炒めなます 柴漬け	ご飯 すまし汁 (わかめ、豆腐) 鶏肉のゴマ味噌和え 茎わかめと豆の炒め物 かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 甘塩鮭 もずく酢 青のりの酢の物	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ、人参) 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (冬瓜、油揚げ) カレイの生姜煮 五目チャンプルー つば漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 牛しゃぶごまだれ風 煮浸し たくあん漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鯖 麻婆野菜 きゅうり漬け