

## 8月29(月)～9月11(日)の献立表

	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月01日(木)	9月02日(金)	9月03日(土)	9月04日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) ひじきの五色煮 温泉卵 かつおゴボウ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 蓮根金平 とろろオクラ 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豆もやしの煮物 おろしのなめこかけ 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (なす、みょうが) 炒り豆腐 さつま揚げのおろし添え 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 大根のそぼろ煮 青菜、白菜の二色浸し 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 納豆 柴漬け 牛乳
昼食	ご飯 わかめスープ 酢豚 二色浸し ザーサイ スイカ	ちぎり梅とじゃこの混ぜご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) つぼ鯛の塩焼き ゴーヤチャンプルー お浸し オレンジ	牛丼 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 小松菜のお浸し きゅうり、わかめの酢の物 ぶどう	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 白身魚のフライ スペゲティサラダ 白菜の昆布茶漬け グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ハンバーグ ポテトサラダ 白菜、大根の即席漬け オレンジ	おにぎり 味噌汁 (豆腐、小松菜) 肉じゃが 茄子の味噌煮 グレープフルーツ オレンジ	ツナサンドウイッチ クリームシチュー ハムエッグ トマトサラダ キュウイフルーツ オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鱈の西京焼き 炊き合わせ 漬け物	ご飯 塩豚汁 鶏味噌だれ焼き 春雨サラダ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 秋刀魚の香味煮 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉のくわ焼き ところてん かつおごぼう	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) カレイの生姜煮 五菜金平 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油麩) 鶏と根菜の煮物 青のりの酢の物 白菜漬け	ご飯 なめこ豚汁 かつおのしぐれ煮 大根と油揚げの薄味煮 漬け物

	9月05日(月)	9月06日(火)	9月07日(水)	9月08日(木)	9月09日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 蓮根金平 なめこおろし和え いか塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 織切り野菜のソテー とろろ芋 かつおごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) きんぴらゴボウ 納豆 かつば漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 五目豆 さつまいもの甘煮 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 油麩の煮物 温泉卵 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 茄子とピーマンの味噌炒め さつま揚げのおろし 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) キヤベツのツナ煮 納豆 つぼ漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ぶりの照り焼き 野菜の炊き合わせ 即席漬け キュウイフルーツ オレンジ	ご飯 わかめスープ 八宝菜 つるむらさきのお浸し ザーサイ ぶどう	ご飯 山菜う一麺汁 かじき鮭の甘露煮 くるみ入り白和え キヤベツの即席漬け オレンジ	ドライカレー わかめスープ 人参ソースサラダ グレープフルーツ	栗ご飯 山菜う一麺汁 ほっけ とうがんの油炒め きんぴらゴボウ 梨	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ 野沢菜じやこ オレンジ	ツナサンドウイッチ クラムチャウダー 鱈のムニエル ジャーマンポテト オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 豚肉の味噌漬け焼き 青菜、白菜の二色浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 赤魚の煮付け 春雨炒め たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鶏の照り焼き 茄子の味噌煮 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 秋刀魚のみりん焼き 和風春雨 漬け物	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 豚肉の煮込み コールスロー 柴漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 甘塩鮭 ごぼうひじき煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏肉のくずたたき かぼちゃの甘煮 かつおごぼう