

(8月) 週間予定献立表

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから煎り 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 変わり金平 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツのツナ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 牛肉豆腐 オクラの和え物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 夏野菜の揚げ焼き風 香の物 果物	夏野菜のキーマカレー コンソメスープ コールスロー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き 金平ごぼう 香の物 果物	ご飯 わかめスープ ブルコギ チャプチェ 香の物 果物	冷やしたぬきうどん 中華風和え 果物	ご飯 味噌汁 ポークと茸のクリーム煮 薩摩芋サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 シルバーの生姜焼き 五目金平 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌煮 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 焼売 香の物	ご飯 味噌汁 中華風ムニエル ひじき蓮根 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 茄子とピーマンの煮物 香の物

(9月) 週間予定献立表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子炒り とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイ五目煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜と薩摩揚煮浸し 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 冬瓜と鶏肉のスープ 罐の煮つけ 茄子焼き浸し 香の物 果物	三色ごはん 味噌汁 ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 カジキの竜田焼き ナムル 香の物 果物	ご飯 オクラのスープ ポークソテー ラタトゥイユ 香の物 果物	ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き 炊き合わせ 香の物 果物	ご飯 ざるそば トマトとシラスのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル マカロニ醤油炒め 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鮭のマスタードソース 洋風酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 ホッケの煮つけ 蓮根の金平 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトクリーム煮 キャベツの中華和え 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 野菜の味噌炒め 香の物	ご飯 味噌汁 すき煮風 めかぶの酢の物 香の物