

杉の郷 8月献立表

			8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
朝			バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼			ご飯 冷やし中華 春巻き デザートムース ピーチ味	ご飯 魚のフライ マカロニサラダ きゅうりの塩もみ 赤だし	ご飯 お好み焼き ほうれん草サラダ 冬瓜のかにあんかけ みそ汁(豆腐、なめこ)	シュリンプカレー すいか
夕			ご飯 あじの塩焼き にらレバー炒め インゲンとさつまあげの煮もの	ご飯 すきやき風煮 小松菜の胡麻和え 人参のマスタード和え	ご飯 親子煮 ウインナーソーテー コーンとえ	おにぎり
	8月5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン カルピス カントリー
昼	ご飯 赤魚のみそ煮 キャベツの炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 豚肉の冷しゃぶ アスパラガスのサラダ こんにやくの土佐煮 豆乳入り味噌汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き カレー風味ポテトサラダ ゴーヤの塩昆布和え みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 かえいの照り焼き 里芋の煮物 きんぴら みそ汁(豆腐、なめこ)	アスパラと舞茸のクリームパスタ グリーンサラダ あんみつ ベーコンスープ	ご飯 あじの南蛮漬け 冬瓜のかにあんかけ えのき茸のおろし和え みそ汁(油揚げ、キャベツ)
夕	牛丼 トマトときゅうりのごま和え 温泉卵 ワカメスープ	ご飯 鯖のホイル焼き 小松菜と油あげの煮浸し きんぴら	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え 炒り卵 ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 肉じゃが 水菜と油揚げの煮びたし 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 麻婆豆腐 にらともやしの炒め物 えびシューマイ	ご飯 とり肉のしょうが煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め 金時豆
	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布	メロン小町 コーヒー牛乳 ツナサラダ	デニッシュ ピーチヨーグルト 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ぶどうのカルピス ミックスフルーツ
昼	ご飯 鮭のムニエル じゃが芋のわさびサラダ いかとインゲンの梅肉和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き 含め煮 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 磯部揚げ シーチキンのドレッシング和え しそ納豆 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ワカメ御飯 とろろそうめん 厚揚げとキャベツの味噌炒め 焼きなすの胡麻だれ	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ ほうれん草とツナのサラダ ちくわわさび醤油かけ みそ汁(人参、もやし)	梅風味の菜飯 里芋とイカの煮物 なすとピーマンのみそ炒め 赤だし
夕	玉子丼 とりさき身の和え物 大豆の五目煮 清汁(とろろ昆布)	ご飯 魚のあんかけ がんもどきの野菜あん ゴーヤの梅酢和え	ご飯 鶏肉の塩焼き ひじきとツナの甘辛煮 和風サラダ	ご飯 カニ玉 小松菜とカニカマのソーテー カニシューマイ	ご飯 さわらの西京焼き ウインナーソーテー 切干大根と里芋の煮付	ご飯 魚の梅煮 にらともやしの卵とじ 春雨と胡瓜の酢の物
	8月19日(日)	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)
朝	小倉パン フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン ミルクココア カントリー
昼	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 厚揚げの含め煮 ちくわの味噌マヨネーズ和 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソーテー 菜果サラダ なまり節と大根おろし みそ汁(豆腐、なめこ)	天井 もずくの酢のもの 赤だし たくあん漬け	ご飯 チンジャオロース(カレー味) 竹輪とオクラの納豆和え 温泉卵のなめたけおろし わかめとワタンのスープ	ご飯 あじとししとうの立田揚げ 冬瓜と厚揚げの煮物 ゴーヤの塩昆布和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 海鮮あんかけ焼きそば 冷ややっこ ワカメスープ
夕	三色丼 胡瓜とみょうがの甘酢和え けんちん汁	ご飯 ソーメンチャンプルー いんげんのかか煮 たまねぎの塩昆布和え	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草とベーコンの油炒め 金時豆	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げの含め煮 いんげんと春雨の炒め物	ご飯 豚肉とキャベツのウスターソース炒め オクラとツナの和え物 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め	ご飯 さば塩焼き 里芋の田舎煮 にらともやしの卵とじ
	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン カルピス マンゴープリン
昼	ご飯 さばの生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのきんぴら みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 ポークピカタ ジャーマンサラダ 春雨の酢のもの ワカメスープ	ご飯 サラダうどん 牛肉の生姜煮 青菜の温泉卵のせ	ご飯 メンチカツ 厚揚げと切干大根の煮物 赤だし 桃のカルピス寒天	ご飯 かじきまぐろの照り焼き ツナじゃが 三色きんぴら みそ汁(じゃがいも、わかめ)	ご飯 鶏のカレー風味から揚げ じゃこ入り和風ポテトサラダ トマトのみぞれ和え みそ汁(油揚げ、大根)
夕	ハヤシライス 海藻サラダ 卵豆腐 チョコウエハース	ご飯 あじの塩焼き 切干大根の田舎煮 野菜ソーテー	ご飯 肉豆腐 油揚げの炒め物 小松菜ともやしナムル	たら のムニエル 絹さやと鶏ささみの玉子とじ セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 豚しゃぶのみぞれ煮 切り干し大根のピリ辛サラダ 胡瓜とみょうがの甘酢和え	ご飯 さばといんげんのみそ煮 ピーマン卵 とうろく豆煮