

杉の郷 8月献立表

		8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	
朝		食パン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 佃煮昆布	食パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	食パン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	
昼		青紫蘇とじゃこご飯 なすとピーマンの揚げ浸し 豆腐のごまあんかけ たらの坦々スープ すいか	ご飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンサラダ トマトのみぞれ和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 卵豆腐しめじあんかけ 赤だし	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き 冬瓜のかにあんかけ 胡瓜とハムの酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 冷やし中華 春巻き ミックスフルーツ	
夕		ご飯 ポークピカタ ツナじゃが オクラのゆかり和え	ご飯 あじの塩焼き ひじきとツナの甘辛煮 にらレバー炒め	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 鶏肉のホイル焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め かぼちゃの小倉煮	野菜カレー	
	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	
朝	メロン小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	食パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	食パン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 鶏肉のきんぴら(朝用) たくあん漬け ふりかけ	食パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	食パン カルピス マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) うの花煮 しば漬け ふりかけ
昼	親子丼 豆腐とわかめの和え物 くらげの酢の物 しば漬け みそ汁(生揚げ、キャベツ)	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 鮭のホイル焼き じゃが芋といんげんの煮物 冷ややっこ みそ汁(なす、ミヨウカ)	バターロールパン ミートスパゲティ 大根サラダ ベーコンスープ	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら ポテトサラダ きゅうりワカメ酢の物 シラスのかき玉汁	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)	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツ寒天
夕	ご飯 赤魚の卸煮 じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 青菜のお浸し	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 さばの葱みそ焼き かぼちゃの煮物 三色炒め	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	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 きゅうりワカメのキムチ和え
	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	
朝	クリーム小町 フルーツミックスジュース ヨーグルト	食パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	食パン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) ぜんまいの煮物 たくあん漬け ふりかけ	食パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	食パン ミルクココア カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) 佃煮昆布 ふりかけ
昼	ご飯 さわら照り焼き 油揚げのおろし煮 いかとインゲンの梅肉和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 磯部揚げ 含め煮 野菜ソテー みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 天ぷらそうめん 温泉卵 ソフトクレープ	ご飯 鮭のムニエルグリーンソース和え 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草の山かけ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 エリンギハンバーグ じゃこ入り和風ポテトサラダ 枝豆のおろし和え みそ汁(人参、もやし)	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしと温玉の生姜醤油和え 小松菜の胡麻和え シラスのかき玉汁	チンジャオロースー(カレー味) 卵豆腐しめじあんかけ オクラとツナの和え物 みそ汁(油揚げ、もやし)
夕	玉子丼 セロリと胡瓜の酢の物 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 にらレバー炒め シューマイ	ご飯 さばといんげんのみそ煮 切干大根と里芋の煮付 キュウリとカニカマゴ酢の物	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 じゃが芋の煮物 豆腐の炒め煮	ご飯 青梗菜の豆乳煮 かぼちゃの甘煮 春雨の中華風酢の物
	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	
朝	デニッシュクリーム 野菜と果物のジュース ヨーグルト	食パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	食パン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) 切干大根の煮物 佃煮昆布 ふりかけ	食パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	食パン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) うの花煮 しば漬け ふりかけ
昼	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ バナナ 卵豆腐	ご飯 とり肉となすの南蛮煮 カレー風味ポテトサラダ 青菜の温泉卵のせ みそ汁(豆腐、なめこ)	しらす丼 三色いなりの煮物 もずくの酢のもの 赤だし	ご飯 八宝菜 春巻き 枝豆のおろし和え 玉子の中華風スープ	ご飯 ぶりの照り焼き 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 お好み焼き なすとピーマンソテー 豆腐のごまあんかけ みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き かぼちゃの含め煮 キュウリとカニカマゴ酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)
夕	ご飯 赤魚と大根の煮つけ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 きゅうりワカメのキムチ和え	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 豚肉の七味焼き 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 じゃが芋の含め煮 にらともやしの卵とじ	ご飯 煮魚 鶏レバーのピリ辛ソテー 小松菜の胡麻和え
	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
朝	デニッシュクリーム りんごストレートジュース ヨーグルト	ロールパンサンド 牛乳 ハムサラダ ジャム	ロールパンサンド コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、大根) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) たくあん漬け ふりかけ	ロールパンサンド 牛乳 チーズサラダ ジャム		
昼	ご飯 さばの生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのかか煮 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 豚肉の七味焼き 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 なまり節と大根おろし	ご飯 トマトチーズハンバーグ ポテトサラダ ゴーヤの塩昆布和え ベーコンスープ	ご飯 かじきまぐろの照り焼き なすのおろし揚げ がんもどきの野菜あん みそ汁(じゃがいも、ワカメ)		
夕	牛丼 白和え豆腐 胡瓜の胡麻和え みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 あじの塩焼き 切干大根の田舎煮 野菜ソテー	ご飯 たらの煮つけ 油揚げの炒め物 小松菜ともやしナムル	ご飯 さわらのムニエル 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 かぼちゃの煮物 卵豆腐		