

杉の郷 8月献立表

				8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	
朝				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				梅風味の菜飯 さば塩焼き 里芋の田舎煮 和菓子(海開き) みそ汁(豆腐、ミヨカ)	ご飯 かおしい照り焼き じゃこ入り風ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め 青梗菜とまいたけのスープ	シーフードカレー グリーンサラダ すいか	
夕				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 ウインナーソテー コーンとえ	おにぎり	
	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9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 牛乳 チーズサラダ	
昼	ご飯 赤魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 キャベツの炒め物 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 こんにゃくの土佐煮 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)	梅しそごはん サラダうどん 青菜の温泉卵のせ 水金魚(寒天)	ご飯 カレイのから揚げ 厚揚げのしょうが煮 セロリと胡瓜の酢の物 みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 さば塩焼き ツナじゃが イカとオクラの納豆和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 牛肉と野菜炒め ちくわわさび醤油かけ 枝豆のおろし和え みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	ハヤシライス 豆腐炒め ガーリックベーコンサラダ	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	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 セロリと胡瓜の酢の物
	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16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 カルピス カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き もやしと春雨のサラダ 冷ややっこ みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 なすのはさみ揚げ ゴーヤの塩昆布和え ひじきの煮物 赤だし	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ カルピス寒天	ワカメ御飯 とろろそうめん 里芋の田舎煮 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)	ご飯 ブルコギ かぼちゃのマッシュサラダ しらす卸 ワカメスープ	ご飯 サーモンフライ 梅マヨかけ レタスと温泉卵のシーザーサラダ 油揚げのおろし煮 みそ汁(豆腐、えのき)
夕	三色丼 大豆の五目煮 清汁(とろろ昆布) バナナ	ご飯 魚のあんかけ 玉葱の卵とじ トマトのみぞれ和え	ご飯 鶏肉の塩焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 レタスの胡麻酢和え	ご飯 カニ玉 小松菜ともやしのピリ辛和え 蒸しシューマイ	ご飯 さわらの西京焼き ウインナーソテー 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	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え かぼちゃの甘煮 いんげんのごま和え
	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23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 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 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)	ご飯 あじの南蛮漬け なすのサラダ 冷ややっこ 赤だし	[A]ロコモコ丼 [A]ビビンバ丼 [共]豆腐サラダ [共]わかめとワタンのスープ [共]すいかゼリー	ご飯 かおしいの照り焼き マカロニサラダ ゴーヤの塩昆布和え みそ汁(なす、ミヨカ)	ご飯 肉コロッケ チーズ入りスクランブルエッグ トマトのマリネ ベーコンスープ	ご飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キュウリとカニカマボコ酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)
夕	牛丼 春雨の酢のもの 卵豆腐 けんちん汁	ご飯 ソーメンチャンプルー 鶏せせりのわさび焼き たまねぎの塩昆布和え	ご飯 鶏肉の照り焼き 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	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25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30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 ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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)	ツナとまいたけのボン酢醤油ご飯 かおしいの照り焼き 胡瓜とみょうがの甘酢和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 冷やし中華 えびシューマイ あんみつ	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 鮭の味噌マヨネーズ焼き ツナじゃが 三色きんぴら みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 磯部揚げ ほうれん草とツナのサラダ トマトのみぞれ和え みそ汁(油揚げ、もやし)	おにぎり お好み焼き 小松菜ともやしのピリ辛和え 焼きなすの胡麻だれ みそ汁(じゃがいも、わか)
夕	親子丼 桜えびの和え物 胡瓜の胡麻和え チョコウエハース	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 切干大根の田舎煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ご飯 肉豆腐 油揚げの炒め物 小松菜ともやしナムル	ご飯 たらふのムニエル 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 しらす干し和え	ご飯 魚の酢豚風 ピーマン卵 とろろ豆煮	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え 厚揚げのしょうが煮