

杉の郷 8月献立表

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	おぐら小町 牛乳 コンサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) しば漬け	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) たくあん漬け	バターロールパン カルピス ハムサラダ
昼	ご飯 さば塩焼き りんごのサラダ 肉じゃが みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 なすのはさみ揚げ かぼちゃのマッシュサラダ ひじきの煮物 豚 汁	ご飯 豚肉の冷しゃぶ じゃこ入り和风ポテトサラダ ゴーヤの味噌炒め 青梗菜とまいたけのスープ	ハヤシライス ガーリックペーコンサラダ マスカットゼリー	梅しそごはん サラダうどん 青菜の温泉卵のせ 炒り豆腐	バターロールパン 夏野菜のスバゲティ コーンスープ フレンチサラダ フルーチェ	ご飯 八宝菜 中華きゅうり まいたけとわかめのスープ
夕	マーボー丼 小松菜のおひたし 中華スープ2	ご飯 親子煮 きゅうりワカメのキムチ和え ウインナーソテー	ご飯 かじきまぐろの照り焼き なます こんにゃくの土佐煮	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のおひたし きんぴら	ご飯 魚のあんかけ 枝豆のおろし和え 玉葱の卵とじ	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え ブロッコリーのマヨネーズ スペイン風オムレツ	ご飯 さばの生姜焼き 水菜サラダ 鶏レバーの甘辛煮
	8月8日(日)	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	塩デニッシュ 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵(朝用) 漬物	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) しば漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)
昼	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 卵豆腐 厚揚げのしょうが煮 みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 タラとじゃがいものグラタン イカとオクラの納豆和え 野菜炒めカレー風味 みそ汁(わかめ、ねぎ)	焼きとうもろこしの混ぜごはん 冷やしそうめん 里芋の田舎煮 なすのゴマ味噌和え	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き スパゲティサラダ 冷ややっこ みそ汁(玉葱、板ふ)	ボークカレー グリーンサラダ すいか	ご飯 たらのムニエル フレッシュサラダ 粉ふきいも 春雨スープ	ご飯 牛肉と野菜炒め 枝豆とひじきのサラダ はんぺんの甘煮 みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	五目チャーハン 焼きようぎ 中華スープ2 チョウウエハース	ご飯 鶏肉の梅肉焼き いんげんのピーナッツ和え 厚揚げのなめこおろしあん	ご飯 五目卵焼き キュウリとカニカマ酢の物 ジャーマンポテト	ご飯 ボークチャップ 千切りサラダ 大豆の五目煮	フライドポテト 鶏肉のから揚げ2	ご飯 鶏肉の塩焼き レタスの胡麻酢和え 冬瓜と厚揚げの煮物	ご飯 カニ玉焼あんかけ 青菜のお浸し 金時豆
	8月15日(日)	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	スイートポテト小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏五目(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)
昼	ご飯 かれないの照り焼き 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ 五目ひじき煮 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 オニオンコンソメスープ	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 枝豆とキャベツサラダ 厚揚げの含め煮 みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	ご飯 ビビンバ丼 わかめとワナタンのスープ フルーチェ	ご飯 あじの南蛮漬け なすのサラダ 冷ややっこ 赤だし	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソテー 果菜サラダ なまり節と大根おろし みそ汁(なめこ、ねぎ)
夕	エビピラフ 蒸しシューマイ オニオンコンソメスープ チョウウエハース	ご飯 赤魚の煮つけ 三色浸し にらともやしの卵とじ	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え いんげんのごま和え かぼちゃの甘煮	ご飯 ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め セロリと胡瓜の酢の物 炒り卵	ご飯 鮭の照り焼き はるさめサラダ 金時豆	ご飯 牛肉とごぼうの玉子とじ 人参とかまぼこサラダ 小松菜とエリンギのごま炒め	ご飯 ソーメンチャンプルー いんげんのごま和え 鶏ささ身と小松菜のくず煮
	8月22日(日)	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	デニッシュレモンヨーグルト 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン カルピス コンサラダ
昼	ご飯 かれないの照り焼き マカロニサラダ 金時豆 みそ汁(なす、ミウガ)	ご飯 肉コロッケ トマトのマリネ チーズ入りスクランブルエッグ ペーコンスープ	ご飯 ハッシュドビーフ キュウリとカニカマ酢の物 かぼちゃの含め煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 鮭のホイル焼き キャベツといんげんのマスタードサラダ いんげんのきんぴら みそ汁(豆腐、ねぎ)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 冷やし中華 えびシューマイ ぶどうゼリー	鮭ご飯 枝豆とえびの寄せ揚げ もずくの酢のもの 厚揚げと切干大根の煮物 赤だし
夕	親子丼 キャベツ和え 赤だし	ご飯 さば塩焼き 大豆中華サラダ にらともやしの卵とじ	ご飯 煮魚 小松菜の胡麻和え 鶏レバーのピリ辛ソテー	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 青梗菜の豆乳煮	ご飯 あじの蒲焼き きゃべつのサラダ 切干大根の田舎煮	ご飯 ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め 小松菜ともやしナムル がんもの煮つけ	ご飯 たらのムニエル セロリと胡瓜の酢の物 絹さやと鶏ささみの玉子とじ
	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)				
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	クリーム小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) 漬物(朝用)				
昼	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白和え豆腐 三色きんぴら みそ汁(トマト、わけぎ)	ご飯 ボークピカタ トマトのみぞれ和え ほうれん草とペーコンの油炒め 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(ジャガイモ、ワカメ)				
夕	牛丼 卵豆腐 清汁(麩)	ご飯 魚の酢豚風 ブロッコリーのマヨネーズ とうろく豆煮	ご飯 さわらの西京焼き きゅうりワカメのキムチ和え 厚揚げのしょうが煮				