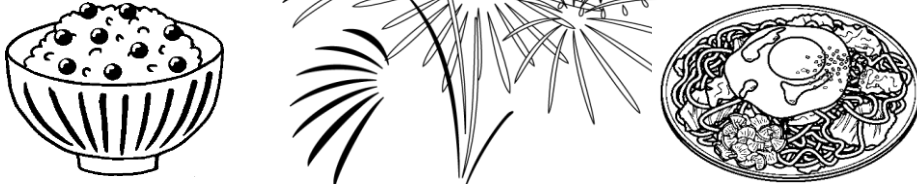
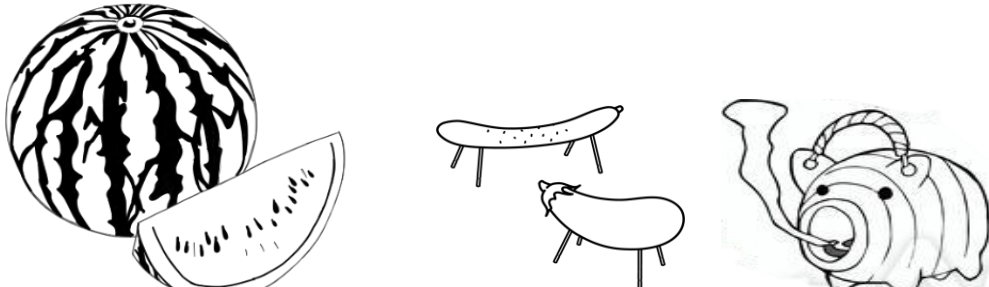


杉の郷 8月献立表

					8月1日(金)	8月2日(土)		
朝					ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト		
昼					ご飯 さばの塩麹焼き 切り干し大根のごまマヨササ おくらスープ	ご飯 お弁当 (豚肉のねぎ塩焼肉) 冷や汁そうめん		
夕					ご飯 そら おかず (鶏みそ焼き) かき玉汁	ご飯 さわらゴマ焼き もやしとハムの辛子醤油和え 冬瓜と厚揚げの煮物		
		8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼		ご飯 夏野菜のオムレツ ブロッコリーとしめじのおかかマヨ マカロニスープ	ご飯 八宝菜 やわらかごぼうサラダ ワカメスープ	ご飯 焼きはんぺんの明太マヨネーズ 大根のさっぱりサラダ 塩ちゃんこ汁	ハヤシライス 海藻サラダ コーヒーゼリー	ご飯 かじきのヨーグルトみそ漬け ばんさんすう チキンボールスープ	ざるうどん 夏野菜のかき揚げ 水菜と大根のサラダ フルーツゼリー	鮭と枝豆ごはん 磯部揚げ ほうれん草となめたけ和え物 具だくさん味噌汁
夕		ご飯 しいらのパン粉焼き じゃがコロサラダ ほうれん草クリーム煮	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き 三色浸し がんもどきの野菜あん	ご飯 そら おかず (ラトウイユ) 豆腐スープ	ご飯 そら おかず (ユリンチー) うすくず汁	ご飯 そら おかず (白身魚の天ぷら) みそ汁(トマト、わけぎ)	ご飯 そら おかず (えびチリと海鮮焼売) あおのりのみそ汁	ご飯 あじの南部焼き ラーメンサラダ かぼちゃの甘煮
		8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼		ご飯 揚げ豆腐の南蛮漬け シーチキンとササバサラダ 豚肉にとら、もやしの中華スープ	ご飯 鶏肉のプロバンス風 マゼドアンサラダ ジュリエンスープ	高菜チャーハン 揚げ大豆サラダ 豆腐とねぎのスープ スイカ	お弁当 (カレーライス) マカロニのミネストローネ	お弁当 (赤飯弁当) ミニにゅうめん	バターロールパン 夏野菜のスパゲティ ハムサラダ チキンスープ	ご飯 お弁当 (味噌ビレカツ) ミニざるそば
夕		ご飯 タラのケチャップ炒め ごまじゃこサラダ なすのいため煮	ご飯 西湖豆腐 みかん入り酢の物 蒸しシューマイ	ご飯 そら おかず (鮭マヨネーズ焼き) なめこ餅汁	ふわふわ卵どんぶり 納豆サラダ みそ汁(エノキダケ、ミツハ)	トマトと豚肉の丼 洋風白和え 中華スープ	ご飯 魚の青のりピカタ 焼肉サラダ 厚揚げの中華煮	マーボーなす丼 さっぱり酢の物 ワンドンスープ
		8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼		こぎつねちらし ゴーヤときこのマヨカレー風味 清汁(玉子豆腐)	なす南蛮うどん ゼリーフライ 色彩サラダ	ご飯 鶏ひき肉の松風焼き ぐずし豆腐とオクラの和えもの わかめとアサリのスープ	夏野菜カレー ポテサラ フルーツゼリー	ご飯 ピザ風豆腐 れんこんのしゃきしゃき酢 かぼちゃのチキンクリーム煮	ご飯 かれいの煮つけ 切干パンパシジー 沢煮鮎	ご飯 お弁当 (クッパ)
夕		ご飯 赤魚のハーブソース 三色浸し 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 かじきのソテー粒マスタードソース セロリと胡瓜の酢の物 ミートボールのクリーム煮	ご飯 そら おかず (豚のしょうが焼き) 野菜スープ	ご飯 そら おかず (コロッケ) 豚キャベツ高野豆腐の焼	ご飯 そら おかず (ハンバーグ) みそ汁(なす、インゲンマメ)	ご飯 そら おかず (鶏肉のトマトソース) 人参の豆乳スープ	親子丼 枝豆のおろし和え みそ汁(油揚げ、玉葱)
		8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼		さばのおろしソースがけ 磯香あえ みそワンドンスープ	厚揚げの甘酢いため みょうがオクラ春雨スープ	ブロッコリーとエビのマカロニグラタン ポパイサラダ 肉団子スープ	コンサラダ ロールキャベツスープ	豚肉と枝豆のカスレ風 カリフラワーのマリネ ギョニソスープ	大豆としらすの揚げ煮 花野菜のごまみそ和え 清まし汁(具たくさん)	お弁当 ミニもろこしうどん
夕		焼きビーフン やわらかごぼうサラダ おまめのスープ	ご飯 鶏じゃが ばんさんすう 青菜の炒め煮	ご飯 そら おかず (豚カツトマトソース) ペーコンスープ	ご飯 そら おかず (豆腐ハンバーグ) スタミナみそ汁	ご飯 そら おかず (鶏肉の西京焼き) 夏野菜の彩りスープ	ご飯 そら おかず (キーマカレー) きのこクリーム煮	豚キムチ丼 きゅうりのおろし和え 押し麦のスープ
		8月31日(日)						
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト						
昼		目玉焼きのせ焼きそば カルシウムサラダ みそ汁(なめこ、ねぎ)						
夕		ご飯 さわらのごまマヨネーズ焼き ひじきサラダ 切干大根カレー炒め煮						