

月間献立表朝食

日付 朝							08月01日(土)
							御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア
日付	08月02日(日)	08月03日(月)	08月04日(火)	08月05日(水)	08月06日(木)	08月07日(金)	08月08日(土)
	御飯 ホッケみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 ジョア	御飯 オムレツ〜完熟トマトのハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】コーンスープ 低脂肪牛乳
日付	08月09日(日)	08月10日(月)	08月11日(火)	08月12日(水)	08月13日(木)	08月14日(金)	08月15日(土)
	御飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 照焼きチキン &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ソテー 【UP↑】ポタージュ 低脂肪牛乳
日付	08月16日(日)	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)
	御飯 あじのみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】コーンスープ 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	08月23日(日)	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)	08月27日(木)	08月28日(金)	08月29日(土)
	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳
日付	08月30日(日)	08月31日(月)					
	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア					

月間献立表昼食

日付 昼							08月01日(土) ◆鶏の炙りみそ焼きセット 御飯 鶏の炙りみそ焼き &かぼちゃの煮物 ブロッコリーの白ごま和え フルーツ缶(りんご) のり佃煮
日付	08月02日(日)	08月03日(月)	08月04日(火)	08月05日(水)	08月06日(木)	08月07日(金)	08月08日(土)
	◇えびフリカツとコロッケ定食 御飯 えびフリカツとメンチカツ 付)キャベツ なすの和え物 フルーツ缶(黄桃) にら玉汁	◇日本からあげ紀行 御飯 金沢大野醤油唐揚げ 付)キャベツ オクラとみょうがの和え物 フルーツ缶(マンゴー) つみれ汁	◇たらの味噌マヨ焼き御膳 御飯 たらの味噌マヨ焼き 付)オクラ がんと冬瓜の煮物 デザート(ムース) 野菜を食べる卵スープ	◇夏の風物詩！涼麺定食 棒棒鶏涼麺 点心(焼売・春巻き) ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ごま油香るワカメスープ	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 さつま芋レモン煮 ヨーグルト けんちん汁	◇麺の日 かけうどん 豆腐ステーキ コロッケ フルーツ缶(洋梨)	◆八宝菜セット 御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え フルーツ缶(みかん) 金山寺みそ
日付	08月09日(日)	08月10日(月)	08月11日(火)	08月12日(水)	08月13日(木)	08月14日(金)	08月15日(土)
	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)ジャーマンポテト 人参サラダ デザート(プリン風味) 野菜を食べるスープ	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 あじの南蛮漬け 油麴と冬瓜の煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー けんちん汁	◇山の日野菜たっぷり定食 山菜ごはん 肉豆腐 ツナときゅうりの和え物 フルーツ缶(りんご) つみれ汁	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)マカロニソー 茄子のペペロン炒め ヨーグルト 野菜を食べるスープ	◇THE・定番！ボークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ缶(パイ) 乳酸菌飲料	◇夏祭り 菜飯 屋台メニューつくねとポテト オクラとみょうがの浅漬(け 季)すいかゼリー 塩豚汁	◆銀ひらすの醤油麹焼きセット 御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 人参のツナマヨサラダ デザート(プリン風味) 金山寺みそ
日付	08月16日(日)	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)
	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 パンpinkサラダ フルーツ缶(りんご) のっぺい汁	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし レバー炒め ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー お吸い物	◇特製！天津飯～甘酢が決め手 天津飯 点心(焼売) 小松菜のナムル ごま油香るワカメスープ	◇旅するランチ～沖縄～ タコライス もずくのかき揚げ マンゴーヨーグルト アサリ汁風	◇ちらし寿司 ちらし寿司 揚げ出し豆腐 青菜のごま和え フルーツ缶(洋梨) 塩ちゃんこスープ	◇肉うどん定食 肉うどん 具) なすとトマトの和え物 フルーツ缶(みかん)	◆あじのみりん焼きセット 御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え デザート(プリン風味) えびみそ
日付	08月23日(日)	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)	08月27日(木)	08月28日(金)	08月29日(土)
	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの浅漬け フルーツ缶(パイ) 野菜たっぷりスープ	◇洋食屋さんの和風ハンバーグ 御飯 和風ハンバーグステーキ 付)ソー 玉ねぎのマリネ フルーツ缶(洋梨) パンpinkスープ	◇麺の日 かけそば 豆腐のチャンプル 天ぷら(2種) デザート(ムース)	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ缶(みかん) 乳酸菌飲料	◇季節のランチ～夏～ 炊き込みコーンご飯 赤魚の夏野菜ソース 彩り野菜のタルタル和え フルーツ缶(マンゴー) クリームスープ	◇旅するランチ～愛知～ 御飯 味噌かつ 付)キャベツ 夏野菜の涼風おろし和え ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 冬瓜汁	◆牛焼肉セット 御飯 牛焼肉 &野菜炒め カリフラワーのおかかマヨ デザート(プリン風味) のり佃煮
日付	08月30日(日)	08月31日(月)					
	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 フルーツ缶(パイ) ごま油香るワカメスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 春雨のたらこ炒め フルーツ缶(白桃) クリームホタテージュ					

月間献立表夕食

3 / 3

日付 夕							08月01日(土)
							御飯 さばの塩麴焼き &きんぴらごぼう タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	08月02日(日)	08月03日(月)	08月04日(火)	08月05日(水)	08月06日(木)	08月07日(金)	08月08日(土)
	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花のお浸し ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 豆腐ハンバーグ &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁
日付	08月09日(日)	08月10日(月)	08月11日(火)	08月12日(水)	08月13日(木)	08月14日(金)	08月15日(土)
	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &かぼちゃの煮物 なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	08月16日(日)	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)
	御飯 キャベツの重ね蒸し &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚じゃが オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し カリフラワーの和え物 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &じゃが芋のきんぴら タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 青梗菜のナムル 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	08月23日(日)	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)	08月27日(木)	08月28日(金)	08月29日(土)
	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 たらこのムニエル &ブロッコリーソテー いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の和え物 【UP↑】夜のごくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	08月30日(日)	08月31日(月)					
	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁					