

常食(御飯食) 献立だより 2023年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 ブレーションオムレツ(トマトソース) ブロッコリーとコーンのひり辛和え 味噌汁(大根葉・人参)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(あさり・人参)	御飯 磯巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)
昼		御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜と豚肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味	御飯 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 しろなとちくわの練りごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)麦白味噌仕立て	散らし寿司 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・大根) 手作りぶどうゼリー	御飯 赤魚の西京焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草のパンパントレサラダ	御飯 牛皿 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(ほうれん草・人参)
お		マイケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	いしやきいも	ミニ今川焼(こしあん)	手作りプリン(カラメルソース)
夕		御飯 メンチカツ・えびフライ(レモンタルソース) 切干大根と平天の煮物 もやしとちりめんの和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏の塩麴蒸し 大根と牛肉の金平 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(西洋梨)	御飯 回鍋肉 枝豆がんともの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ・ニンニク)	御飯 レモンチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 だし巻き卵 うまい菜のおから和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 チキンピカタ いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 えびつみれの煮物 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	御飯 小松菜とベーコンのソテー スパゲティサラダ とうろ豆煮 味噌汁(白・椎)	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)
昼	御飯 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーとちりめんの香味ダレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキのグリル(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 大根とちくわの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ みかん缶	御飯 さばの味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 はすのさんばい[山口県郷土料理] すまし汁(豆腐)	鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうと油揚げの炒め煮 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 精進の炊合わせ(黒豆がんと) 大根と人参の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(白菜・えのき)麦白味噌仕立て
お	パウムクーヘン	手作りキャラメルマドレーヌ	あんシュー(よもぎあん)	手作り水ようかん	シュークリーム(苺)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう
夕	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの炒め煮 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 銀ひらすの照り焼き 大豆と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	御飯 カツとじ 白菜といかの塩煮 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(パイナップル・白桃缶)	御飯 合鴨スモークスライス 茎わかめと絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根葉・あさり) ちりめん山椒
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(里芋・大根)	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)
昼	御飯 黄金かれいの山椒煮 絹揚げと人参の煮物 キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 牛キャベツの野菜炒め 里芋の鶏そぼろ煮 もやしと平天のりんごドレサラダ	御飯 ポークチャップ かぼちゃのミルク煮 キャベツと大根葉の塩レモンドレ和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味	御飯 鶏大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのスローサラダ とろろ汁	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 おくずかけ[宮城県郷土料理] フルーツ(洋なし缶・パイナップル)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め おくらのおろし和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの南蛮漬け 卵の花 白菜とちくわの和え物 味噌汁(大根葉・大根)
お	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	マロンワッフル	手作りココアシフォンカップケーキ	フルーツムース	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(うきみ)
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーと油揚げのひり辛和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 タンダリーチキン 小松菜と豚肉のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 ホキの揚げ浸し 一口がんともの煮物 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 擬製豆腐 白菜と豚肉の煮物 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 麻婆なす いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの香味焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) 黄桃缶のピーチジュレ
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 豚肉の筑前煮風 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・人参)	キャベツ雑炊 えびそぼろ入りだし巻き卵 スパゲティサラダ のり佃煮	御飯 クリームチキン カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋)
昼	御飯 豚バター醤油炒め 玉ねぎとツナのミニオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ ミルクスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 チンジャオロース えびシューマイ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) ぶどうゼリー	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	シーフードカレー もやしのりんごドレサラダ フルーツカクテル(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 やっこ(醤油) 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て
お	手作りいちごマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)
夕	御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天の香味ドレ和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 いわしの生姜煮 ほうれん草と豚肉のソテー カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと平天の煮物 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり)
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 ブレーションオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋)			
昼	御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 豚肉の和風炒め 玉子どうふ もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(なす)麦白味噌仕立て	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ ふりかけ(さけ) 味噌汁(しろな・白ねぎ)			
お	レモンかすてら	あんシュー(栗あん)	手作り黒糖水ようかん	手作りパウンドケーキ			
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと平天の香味ダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 黄金かれい生姜煮 豚肉とパプリカの炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の煮物 白菜とカニカマの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味			