○○ 2021年 8月 献立表 ○○　　[常　食]

							1（日）
朝食							ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳１５０
昼食							チキンライス ササミと野菜のｺﾞﾏﾏﾖ和え ジョア
夕食							ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、人参） 鯖と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のなめたけ和え べったら漬け
	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、お麩） 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳１５０	パン（ﾚｰｽﾞﾝ、ﾋﾟｰﾅｯﾂ） パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ﾜｶﾒ） ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麩） はんぺんの卵とじ とろろ芋 牛乳１５０	食パン（いちごジャム） ミルクココア 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、お麩） 竹輪と人参の炒め物 とりそぼろ 牛乳１５０	クリームパン ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯（麦入り） キャベツのスープ ｻﾜﾗのｿﾃｰ　ﾄﾏﾄｿｰｽかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し たくあん漬け	けんちんそば れんこんサラダ ヨーグルト	ご飯（麦入り） 豆腐のおすまし 鮭の胡麻味噌焼き 切干し大根の煮物 白菜漬け	ご飯（麦入り） 青菜のスープ かじきのピリ辛焼き ポテトサラダ 即席漬け	ビビンバ 大根の炒め煮 すいか	焼きそば 白菜スープ ゼリー	ポークハヤシ ゴマドレサラダ プリン
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、ねぎ） 鶏のじぶ煮 冷奴 もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、にら） 赤魚のおろしあんかけ 小松菜のからし和え のり佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 肉じゃが ほうれん草のごまあえ こぶの佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、えのき） 豚しゃぶサラダ 高野豆腐の煮付け パイナップル	ご飯（麦入り） 卵とじスープ ホイコーロー カニカマサラダ 白菜漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜のお浸し しば漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） つくね焼き とうがんのくず煮 野沢菜漬け
	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麩） 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 牛乳１５０	パン（黒糖ﾛｰﾙ、ｽﾃｨｯｸ） コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、油揚げ） はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、お麩） シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳１５０	食パン（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ） ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳１５０
昼食	ご飯（麦入り） 大根とハムのスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し キウイフルーツ	ご飯（麦入り） みそ汁（油揚げ、大根） 鮭のマスタード焼き じゃがいもとワカメの煮物 小松菜のおかかマヨ和え	スパゲッティ・ミートソース シーザーサラダ ジョア	豚丼 かきたま汁 チーズ入り野菜サラダ プリン	たましろ特製うなぎ弁当 ・ ・・ ・・・	ハンバーガー スティックサラダ カフェオレ（ﾊﾟｯｸ）	焼き豚炒飯 白菜スープ 青梗菜の中華和え ヨーグルト
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ﾜｶﾒ） 魚のパン粉焼き ひじきの煮物 浅漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、人参） 豆腐と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 しば漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、えのき） 筑前煮 きゅうりとｶﾆの酢の物 こぶの佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、しめじ） 赤魚の煮つけ ほうれん草のごまあえ パイナップル	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） 豚肉のキムチ炒め 冷奴② キャベツときゅうりのポン酢	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、油揚げ） 鯖のゴマ焼き がんもの煮物 べったら漬け	お弁当
	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳１５０	パン（ﾚｰｽﾞﾝ、チョコ） パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麩） 油麩の卵とじ とろろ芋 牛乳１５０	食パン（りんごｼﾞｬﾑ） ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、油揚げ） 竹輪と人参の炒め物 とりそぼろ 牛乳１５０	クリームパン ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯（麦入り） かきたま汁 鮭の漬け焼き 焼き豆腐の煮物 たくあん漬け	冷やし中華 シュウマイ フルーチェ	鶏五目ご飯 みそ汁（もやし、人参） コロッケ ヨーグルト	**◎チキン南蛮** ご飯 みそ汁（キャベツ、ワカメ） チキン南蛮 豆腐のせサラダ **◎ハンバーグ** ご飯 みそ汁（キャベツ、ワカメ） ハンバーグ 豆腐のせサラダ	ご飯（麦入り） 青菜のスープ 茄子と豆腐のマーボー 春雨サラダ ゼリー	焼きうどん 卵と桜エビのスープ 杏仁豆腐	親子丼 みそ汁（豆腐、ネギ） ゴマドレサラダ クレープ
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、しめじ 鶏もも肉と大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え パイナップル	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、お麩） タラのきのこソースかけ 高野豆腐の煮付け ほうれん草のお浸し	ご飯（麦入り） たまごスープ キムチ豆腐 たたききゅうり もも缶	ご飯（麦入り） 大根スープ さわらのネギ味噌焼き 切干し大根の煮物 即席漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） 豚肉とかぼちゃのｵｲｽﾀｰ炒め 土佐酢和え しば漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、えのき） 焼き肉 冷奴 浅漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、ワカメ） 鯖の朝鮮焼き ほうれん草ナムル べったら漬け
	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、お麩） 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 牛乳１５０	パン（黒糖ﾛｰﾙ、ﾁｮｺｽﾃｨｯｸ） コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、油揚げ） 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ネギ） シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳１５０	食パン（いちごジャム） ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳１５０
昼食	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、人参） 鶏肉の香草焼き ひじきとさつま揚げの煮物 白菜漬け	麻婆丼 わかめスープ カニカマサラダ プリン	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麩） アジフライ とうがんの含め煮 すいか	味噌ラーメン シーチキンサラダ フルーチェ	牛丼 みそ汁（もやし、油揚げ） にんじんのサラダ 杏仁豆腐	おにぎり（鮭） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、しめじ） 大根の炒め煮 ぶどう（ﾃﾞﾗｳｪｱ）	エビピラフ キャベツのスープ トマトサラダ フルーチェ
夕食	ご飯（麦入り） コンソメスープ ポークチャップ ヨーグルトのヘルシーサラダ 白菜漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、ねぎ） 焼き魚（ホッケ） なすと車麩の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯（麦入り） 大根とハムのスープ 炒り豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ 味付けのり	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 豚しゃぶサラダ 厚揚げ煮物 べったら漬け	ご飯（麦入り） わかめスープ 麻婆豆腐 豆もやしナムル 白菜漬け	ご飯（麦入り） 卵とじスープ ホイコーロー 春雨サラダ こぶの佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、わかめ 白身魚の卵とじ ササミと野菜のｺﾞﾏﾏﾖ和え 野沢菜漬け
	30（月）	31（火）					
朝食	食パン（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ） ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、人参） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０					
昼食	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、油揚げ） 鶏肉の香草焼き 大根と根菜の煮物 しば漬け	ひき肉と夏野菜のカレー グリーンサラダ ヤクルト					
夕食	ご飯（麦入り） コンソメスープ ポークチャップ ほうれん草のマヨ和え 浅漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、人参） 生鮭のバター焼き 小松菜のからし和え パイナップル					