○○ 2022年 8月 献立表 ○○　　[常　食]

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）	7（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、お麸） 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、お麸） 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 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、お麸） 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳１５０	ピザトースト 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	牛丼 みそ汁（もやし、油揚げ） にんじんのサラダ ミニたい焼き	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 ぶどう（ﾃﾞﾗｳｪｱ）	肉味噌うどん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのサラダ きになる野菜ジュース	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 即席漬け	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	焼きそば 白菜スープ ブルーベリーヨーグルト	チキンカレー 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（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（もやし、にら） 赤魚のおろしあんかけ 小松菜のからし和え オレンジ	ご飯（麦入り） 青菜のスープ かじきのピリ辛焼き マカロニサラダ きんとき豆	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） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） 鯖のカレーパン粉焼き キャベツお浸し 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ

	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）	14（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 温泉卵の野菜あんかけ キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 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、お麸） シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳１５０	ﾛﾝｸﾞﾗｲﾌﾌﾟﾝ 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（玉ねぎ、ワカメ） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０	クリームパン ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳１５０
昼食	ビビンバ えびの中華スープ 豆腐のせサラダ 杏仁豆腐	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） あじの南蛮漬け オクラのしらす和え ぶどう（ﾃﾞﾗｳｪｱ）	冷やし中華 シュウマイ イチゴヨーグルト	牛肉ときのこの混ぜご飯 みそ汁（豆腐、ワカメ） コロッケ フルーチェ	ご飯（麦入り） かきたま汁 鮭の香草焼き カラフル野菜のコンソメ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し	ハンバーガー かぼちゃと卵のサラダ カフェオレ（ﾊﾟｯｸ）	親子丼 みそ汁（豆腐、ネギ） ゴマドレサラダ 焼きドーナツ
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ワカメ） カジキのカレーパン粉焼き ひじきの煮物 洋梨缶	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 うぐいす豆	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和え	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 鯖の塩焼き 小松菜のおかかマヨ和え パイナップル	ポークハヤシ グリーンサラダ みかん缶

	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）	21（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） 高野豆腐の卵とじ 白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 牛乳１５０	パン（ﾚｰｽﾞﾝ、チョコ） パンプキンポタージュ ツナスクランブルエッグ バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） キャベツのソテー オムレツ（ほうれん草） みかん缶	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 油麸の卵とじ 納豆 牛乳１５０	食パン（りんごｼﾞｬﾑ） ミルクコーヒー ポパイエッグ オレンジ	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、油揚げ） 小松菜とベーコン炒め とりそぼろ 牛乳１５０	フレンチトースト ミネストローネ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	豚丼 かきたま汁 プリン	たましろ特製うなぎ弁当 ・ ・・ ・・・	スパゲッティ・ナポリタン シーザーサラダ ジョア	◎ソースカツ丼 ソースカツ丼 みそ汁（キャベツ、ワカメ） 和風サラダ ◎天丼 天丼 みそ汁（キャベツ、ワカメ） 和風サラダ	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 白いんげん豆	焼きうどん 卵と桜エビのスープ みるくぷりん	焼き豚炒飯 白菜スープ 青梗菜の中華和え 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 洋梨缶	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） みそ汁（キャベツ、お麸） カレイ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） 大根スープ さわらのネギ味噌焼き 切干し大根の煮物 パイン缶	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 小松菜ナムル べったら漬け

	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）	28（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、お麸） 卵と野菜の炒め物 キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 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 じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝ炒め みかん缶	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） 三色野菜の炒り卵 野菜ソテー 牛乳１５０	食パン（ブルーベリージャム） ミルクココア キャベツとベーコンのソテー キウイフルーツ	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー ミートボール 牛乳１５０	ジャムパン コンソメスープ カリフラワーとベーコン炒め 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 焼きナス	麻婆丼 オクラとしめじのすまし汁 カニカマサラダ プリン	味噌ラーメン かぼちゃと卵のサラダ フルーチェ	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） アジフライ とうがんの含め煮 ぶどう（ﾃﾞﾗｳｪｱ）	ひき肉と夏野菜のカレー グリーンサラダ ヤクルト	チャーハン ワンタンスープ 白菜のお浸し ヨーグルト	エビピラフ キャベツのスープ トマトサラダ クレープ
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 いんげんのピーナッツ和え	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、ねぎ） 焼き魚（ホッケ） なすと車麸の煮物 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（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 豚しゃぶサラダ 厚揚げ煮物 べったら漬け	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	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

	29（月）	30（火）	31（水）				
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（白菜、お麸） 洋風巣ごもり卵 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） コーンポタージュ ミックスベジ入りスクランブル もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、えのき） 目玉焼き もやしと竹輪の炒め物 牛乳１５０				
昼食	ご飯（麦入り） 大根とハムのスープ つくね焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え ぶどう	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、油揚げ） 鮭のマスタード焼き 高野豆腐の煮付け 浅漬け	けんちんそば オクラのしらす和え あんみつ				
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） かじきのしょうが焼き 切干し大根の煮物 野沢菜漬け	ご飯（麦入り） じゃがいものスープ 牛肉と大根の煮物 マカロニサラダ 小松菜のからし和え	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） じゃが豚チンジャオロースー 中華和え さくら漬け				