

〇〇 2023年 8月 献立表 〇〇 [常食]

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食		パン (レーズン、ピーナッツ) パンプキンポタージュ ミックスベジ入りスクランブル 洋梨缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わかめ) ウィ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 (おろし草、お麩) はんぺんの卵とじ とろろ芋 牛乳150	バターロール (イチゴジャム) アイスカフェラテ 卵、ハム、野菜の炒め パン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) にらともやしの卵とじ 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		ポークカレー ゴマドレサラダ お米でガトーショコラ	冷やしたぬきうどん オクラのしらす和え みるくぷりん	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 (デラウェア)	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 豚しゃぶの味噌だれかけ 高野豆腐の煮付け しば漬け	牛丼 きのこのおすまし にんじんのサラダ ミニたい焼き	ウィンナーピラフ 白菜スープ カップチーズケーキ	
夕食		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) 肉じゃが ほうれん草のごまあえ こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) ミネストローネ タンドリーチキン スパゲティサラダ たくあん漬け	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) 青菜のスープ かじきのピリ辛焼き がんもの煮物 きんとき豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) さわらのバジル焼き キャベツお浸し 甘酢漬け	
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
朝食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 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 (おろし草、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (こまつな、たまねぎ) ゆで卵 野菜ソテー 牛乳150	バターロール (リンゴジャム) 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 (油揚げ、わかめ) 厚揚げの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ピザトースト バジルクリームスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食		ご飯 (麦入り) かきたま汁 生鮭のバター焼き カラフル野菜のコンソメ煮 たくあん漬け	★たましろBBQ★ 焼きそば お好み焼き フランクフルト チョコバナナ	冷やし中華 シュウマイ イチゴヨーグルト	たましろ特製うなぎ弁当	牛肉ときのこの混ぜご飯 みそ汁 (豆腐、ネギ) コロケ ブルーチェリンゴ	ポークハヤシ トマトサラダ クレープ	ハンバーガー かぼちゃと卵のサラダ カフェオレ (パック)
夕食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、油揚げ) つくね焼き とうがんのくず煮 ブロッコリーの酢味噌かけ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (たまねぎ、わかめ) かじきの香草焼き 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 ブロッコリーのカニカマあんかけ こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、まいたけ) 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 (白菜、お麩) 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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 小松菜の塩焼き 小松菜のおかかマヨ和え パイナップル
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
朝食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、わかめ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	パン (レーズン、チョコ) パンプキンポタージュ 洋風巣ごもり卵 バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 高野豆腐の卵とじ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) キャベツのソテー プレーンオムレツ 牛乳150	バターロール (ブルーベリー) アイスカフェラテ ポパイエッグ オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おろし草、お麩) 油麩の卵とじ 納豆 牛乳150	二色パン ミネストローネ じゃがいものスクランブル キウイフルーツ
昼食		ご飯 (麦入り) キャベツのスープ 鶏もも肉のみそ焼き 切干し大根の煮物 白菜漬け	肉味噌うどん ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト (ソール)	ご飯 (麦入り) もやしスープ 鯖のカレーパン粉焼き オクラのしらす和え ぶどう (デラウェア)	◎トンカツ ご飯 みそ汁 (じゃがいも、人参) トンカツ シーザーサラダ ◎からあげ ご飯 みそ汁 (じゃがいも、人参) 鶏肉から揚げ シーザーサラダ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) カレーのきのこソースかけ いり豆腐 ミニエクレア	豚丼 みそ汁 (もやし、人参) ゴマドレサラダ プリン	焼きうどん ワンタンスープ 杏仁豆腐
夕食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 牛肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草ナムル みかん缶	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ キムチ豆腐 たたききゅうり きんとき豆	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 鶏もも肉と大根の煮物 レタスとわかめの酢の物 野沢菜漬け	ご飯 (麦入り) すまし汁 (豆腐とみつば) 赤魚のピリ辛だれかけ にんじんシリシリ のり佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め ブロッコリーの塩昆布和え べつたら漬け	ご飯 (麦入り) 大根スープ さわらのネギ味噌焼き がんもの煮物 白菜の浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 焼き肉 冷奴 たくあん漬け
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
朝食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、油揚げ) 野菜のソース炒め とろろ芋 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 じゃが芋のベーコン炒め 洋梨缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 卵と野菜の炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、人参) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	バターロール (ピーナツジャム) ミルクココア ウィンナーと野菜のソテー キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) 三色野菜の炒り卵 キャベツときゅうりのポン酢和 牛乳150	ジャムパン クリームスープ ブロッコリーとベーコン炒め パン缶
昼食		ご飯 (麦入り) 豆腐の和風スープ 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ パイナップル	味噌ラーメン かぼちゃと卵のサラダ ブルーチェピーチ	ご飯 (麦入り) コンソメスープ 鶏肉の香草焼き キャベツのサラダ 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) あじの南蛮漬け マカロニサラダ ぶどう (デラウェア)	ひき肉と夏野菜のカレー ブロッコリーと卵のサラダ ヤクルト	焼きそば 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 青菜の中華和え クレープ
夕食		ご飯 (麦入り) わかめスープ 鯖の朝鮮焼き 小松菜のからし和え こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おろし草、お麩) ポークチャップ 野菜と豆腐の煮物 甘酢漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、わかめ) 焼き魚 (ホッケ) じゃがいもと白滝の煮物 きゅうりの浅漬け	ご飯 (麦入り) 大根とハムのスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め ほうれん草のごまあえ しば漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おろし草、えのき) 豚しゃぶサラダ なすと車麩の煮物 べつたら漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) かじきのお好み焼き風 さつまいもの煮物 白菜漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 牛肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の白和え のり佃煮
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
朝食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) ハムと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	パン (レーズン、ピーナッツ) パンプキンポタージュ ツナスクランブルエッグ もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま和え 牛乳150			
昼食		親子丼 青菜のスープ チーズ入り野菜サラダ ゼリー	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 白身魚の卵とじ ササミと野菜のゴマ和え ワッフル	スパゲッティ・ミートソース シーザーサラダ ジョア	ご飯 (麦入り) みそ汁 (油揚げ、大根) 豚肉のエリンギ炒め 青菜ともやしのマヨ和え みかん缶			
夕食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) 鮭の野菜あんかけ ひじきとさつまいもの煮物 野沢菜漬け	ご飯 (麦入り) 大根とハムのスープ 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げ煮物 浅漬け	ご飯 (麦入り) かきたま汁 サワらの西京漬け ポテトとキャベツのサラダ こぶの佃煮	チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト			