

8月献立表

		日		月		火		水		木		金		土		
												1		2		
朝食 昼食 夕食 3時															パン食 ほうれん草のソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳
															赤飯 鯖の山椒焼 冬瓜の水晶煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	夏野菜カレー コールスロウサラダ 杏仁風ゼリー 福神漬
															ごはん 豚肉のすき焼風煮 温泉卵 もやしのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ムニエル 三度豆の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁
															ホットケーキ (プルベリー)	カステラ
		3		4		5		6		7		8		9		
朝食 昼食 夕食 3時	パン食 ポテトのスープ煮 ヨーグルト フルーツオレ	たまご雑炊 マカロニサラダ 味噌汁	パン食 三度豆のソテー フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのスープ煮 フルーツ 牛乳	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 味噌汁	パン食 じゃがいものカレー煮 フルーツ 牛乳	パン食 じゃがいものカレー煮 フルーツ 牛乳	ごはん 散らし寿司 南瓜の含め煮 菜の花のピーナツ和え 赤だし	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん ホッケのマグロ炙り焼 ピーマンの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのマグロ炙り焼 ピーマンの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのマグロ炙り焼 ピーマンの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのマグロ炙り焼 ピーマンの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのマグロ炙り焼 ピーマンの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁	
	ごはん 回鍋肉 スクランブルエッグ 青梗菜の中華和え 中華スープ	ごはん ユウカリ農園手作りコロッケ がんも含め煮 小松菜のナムル 清汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き もやしのソテー ほうれん草のドレッシング和え 清汁	ごはん 肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ 大根の洋風炒め煮 味噌汁	ごはん 散らし寿司 南瓜の含め煮 菜の花のピーナツ和え 赤だし	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 夫婦だき もやしのポン酢和え 味噌汁
	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 カリフラワーのからし和え 味噌汁	ごはん ブリの幽庵焼き ひじき煮付け オクラの和え物 味噌汁	ごはん 鯖の生姜焼き ピーマンの炒め煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁	ごはん ホキのパン粉焼き 青梗菜とエビの炒め物 白菜の柚子和え すまし汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマスタード和 清汁
	グレープゼリー	バナナケーキ	ヨーグルトいちごソース	白ロールケーキ	チョコマフィン	プリン	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)	蒸しパン (オレンジ)
		10		11		12		13		14		15		16		
朝食 昼食 夕食 3時	パン食 カリフラワーのクリーム煮 ヨーグルト リンゴジュース	かにかま雑炊 ポテトサラダ 味噌汁	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 ポテトクリーム煮 フルーツ 牛乳	ごはん ひじき煮 ふりかけ 味噌汁	パン食 大根の炒め煮 フルーツ 牛乳	パン食 大根の炒め煮 フルーツ 牛乳	ごはん 鶏の唐揚 (おろしだれ) 夫婦だき ほうれん草のなめたけ和え 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	
	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 枝豆の炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 白菜と揚げの煮浸し ほうれん草の辛子和え コンソメスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋とちくわの炒め煮 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 茄子の揚げ浸し 白菜ポン酢和え 清汁	ごはん 鶏の唐揚 (おろしだれ) 夫婦だき ほうれん草のなめたけ和え 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	ごはん ホキの南蛮漬 揚げ茄子の田楽 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉のソテー がんもの含め煮 キャベツのサラダ すまし汁	ごはん ホッケのちゃんちゃん焼き風 南瓜の含め煮 酢の物 清汁	ごはん 肉団子の中華炒め 三度豆の炒め煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鶏の唐揚 (おろしだれ) 夫婦だき ほうれん草のなめたけ和え 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	カルピスゼリー	蒸しパン (いちご)	シュークリーム	ヨーグルトプルベリーソース	牛乳ケーキ	チョコロール	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー	リンゴゼリー
		17		18		19		20		21		22		23		
朝食 昼食 夕食 3時	パン食 しる菜のソテー ヨーグルト ミルクティー	鮭雑炊 スパゲッティサラダ すまし汁	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 五目豆 ふりかけ 味噌汁	パン食 小松菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の中華煮 フルーツ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮もの もやしの酢の物 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	
	ごはん 八宝菜 冷やっこ 小松菜のりし和え 味噌汁	ごはん ブリの七味焼き 茄子の揚げ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と厚揚げ炒め 南瓜含め煮 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の中華炒め 三度豆の炒め煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 五目豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	ごはん 白身魚のパン粉焼き じゃが芋の白煮 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ブロッコリーの煮びたし ほうれん草と大豆の辛子マヨ和え 清汁	ごはん 白身魚の竜田焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 カリフラワーのごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の甘辛焼き ひじき煮付け なます 味噌汁	ごはん 五目豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	白ロール	ヨーグルト (オレンジ)	パンゼリー	バナナケーキ	チョコカステラ	フルーチェ (いちご)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)	蒸しパン (プルベリー)
		24		25		26		27		28		29		30		
朝食 昼食 夕食 3時	パン食 ブロッコリーのスープ煮 ヨーグルト コーヒート牛乳	わかめ雑炊 豆と豆乳のサラダ すまし汁	パン食 ブロッコリーの中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根 ふりかけ 味噌汁	パン食 小松菜の炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の炒め物 フルーツ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮もの もやしの酢の物 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	
	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 冷やっこ キャベツのゆかり和え 味噌汁	焼きめし しゅうまい 春雨のサラダ 中華スープ	ごはん ホキのホワイトソースかけ ホタテ風フライ もやしのサラダ オニオンスープ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすの味噌煮 ブロッコリーのドレッシング 味噌汁	ごはん 切干大根 ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	ごはん ますの甘辛焼き じゃが芋の煮物 小松菜の辛し和え すまし汁	ごはん 鯖の山椒焼き がんもの含め煮 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜煮込み じゃが芋のソテー ほうれん草のマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 一銭焼風卵焼き ひじき煮付け 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 切干大根 ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	お誕生日会 ケーキ	蒸しパン小倉	牛乳ケーキ	ロールケーキ (いちご)	バナナケーキ	ミルクゼリー	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン	チョコマフィン
		31														
朝食 昼食 夕食 3時	パン食 三度豆のソテー ヨーグルト フルーツオレ															
	ごはん ひき肉と卵の中華炒め 煮豆 (五目豆) 冷やっこ 味噌汁															
	ごはん 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のソテー しる菜の柚子和え 味噌汁															
リンゴゼリー																