

2020

こ

ん

だ

て

ひ

よ

う

8月

1日

	日	月	火	水	木	金	土	
朝								御飯 里芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 味噌汁(白玉餃、ほうれん草) 牛乳
昼								御飯 蒸魚の南蛮漬風(鰯) 茄子の香味炒め 春雨サラダ フルーツ・和梨缶
夕								御飯 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)
※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。								
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
朝	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(南瓜、畑菜) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁(お葱、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カブの炒め 豆サラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 厚焼卵 ジャガ芋のサラダ すまし汁(とろろ昆布、青葱) 牛乳	御飯 魚の梅煮(イワシ) 青梗菜のなめ菜和え 味噌汁(白菜、ニラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ スープ(ひらたけ、菜の花) 牛乳	御飯 玉子ロール キャベツとワカメのサラダ 味噌汁(お葱、青葱) 牛乳	
昼	御飯 高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら 菜の花の辛子和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 回鍋肉 豆腐の煮物 かぶのレモン和え リンゴ・ヨーグルト	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつまいのレースン煮 モヤシのゴマ酢和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚の沢煮(白身魚) オイスターソース炒め(大根) ホレン草とトマトのサラダ フルーツ・パン缶	御飯 蒸し餃子の中華ゲレ 薩摩揚げとセロリの炒め物 春雨の中華サラダ フルーツ・白桃缶	夏祭り ソース焼きそば ジャガ芋 キュウリの梅かけ フルーツポンチ	御飯 オイスターソース炒め(海老) さつまいの甘辛煮 モヤシとピーマンの酢の物 ヨーグルト・フルーツソース	
夕	御飯 魚の有馬焼き(鰯) 鶏と車麩の煮物 白菜のサラダ すまし汁(素麺、葉大根)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(じゃが芋、オクラ)	御飯 蒸魚の中華ゲレカ(鰯) ビーフ炒め モロヘイヤの中華和え 中華スープ(ワカメ、ヤングコーン)	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのピーナツ和え 味噌汁(揚げ茄子、畑菜)	御飯 千草焼卵 付け合せ レンコンと切昆布の炒り煮 インゲンの生菜和え 味噌汁(お葱、舞茸)	御飯 魚のマヨマスタード焼き(鰯) マカロニのトマト煮 ホレン草のお浸し コソメスープ(マッシュルーム、水菜)	御飯 鶏肉のママレード照焼き 肉団子と野菜のコンソメ煮 カブとミソの和え物 味噌汁(オクラ、白葱)	
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝	御飯 ホレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(揚げ茄子、油揚げ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) モヤシのゆかり和え 味噌汁(玉葱、ニラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン フルーチェ 小松菜のラス和え コソメスープ(セロリ、水菜) 牛乳	御飯 大根の煮物 豆サラダ 味噌汁(あさり、畑菜) 牛乳	御飯 ジャガ芋とツナの炒め物 春雨の炒め物 味噌汁(大根、ニラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル モヤシのお浸し コソメスープ(キャベツ、菜の花) 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー 青梗菜の生菜和え 味噌汁(ワカメ、お葱) 牛乳	
昼	御飯 魚のどかた(鰯) カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ フルーツ・リンゴ缶	夏野菜チキンカレー きのこのバター醤油炒め オクラとコーンのサラダ フルーツ・パン缶	御飯 魚のバター醤油焼き(白身魚) スパゲティソース 白菜のサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 白身魚フライ 里芋の詰め煮 人参サラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 ホークチップ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚のレモン焼き(鰯) 車麩の煮物 小松菜のサラダ フルーツ・パン缶	御飯 エビと生揚げのチリソース かぶの詰め煮 中華和え(オクラ) フルーツ・白桃缶	
夕	御飯 冷しゃぶ 竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁(花巻、舞茸)	御飯 魚のおぼろ昆布蒸し(鰯) 菜の花の炒め物 ホトトギス 味噌汁(なめこ、かぶ)	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合せ アスパラのチーズ焼き なすの生菜和え 味噌汁(庄内葱、ひらたけ)	御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 付け合せ 青梗菜と竹輪の煮しめ かつおの梅和え すまし汁(ワカメ、白葱)	御飯 魚と豆腐の煮付け(赤魚) 南瓜とベーコンのソテー ホレン草のホン酢和え 味噌汁(インゲン、庄内葱)	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁(しめじ、葉大根)	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付け合せ カリフラワーの漬くず煮 インゲンの和え物 味噌汁(白菜、水菜)	
朝	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
朝	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 南瓜のサラダ コソメスープ(マッシュルーム、セロリ) 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 オクラの磯辺和え 味噌汁(お葱、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 野菜炒め 豆サラダ コソメスープ(玉葱、ひらたけ) 牛乳	御飯 プロコリーの炒め物 マカロニサラダ すまし汁(花巻、青葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 付け合せ ホレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(小松菜、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インナーと野菜のスープ煮 プロコリーのチーズサラダ コソメスープ(コーン、セロリ) 牛乳	御飯 ハンバーグと野菜の煮物 アスパラのわかめ和え すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 牛乳	
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 小松菜とアサリの塩炒め スパゲティソース フルーツ・ミカン缶	御飯 チキンカツ 里芋の詰め煮 ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のカルーメル(白身魚) 夏野菜の炒め物 ジャガ芋のサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉と野菜の旨煮 モヤシの炒め物 菜の花の酢味噌和え フルーツ・黄桃缶	御飯 オクラとろろ冷しそば 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 メンチカツ ジャガ芋の煮物 モロヘイヤのシラス和え フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の味噌煮(鰯) ホレンソウの炒め物 春雨の酢の物 フルーツ・和梨缶	
夕	御飯 魚の山椒煮(白身魚) さつまいのきんぴら モロヘイヤのなめ菜和え 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) 豚肉と根野菜の煮物 ブロッコリーのからし和え すまし汁(とろろ昆布、蒲鉾)	御飯 揚げ豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(かぶ、葉大根)	御飯 魚の野菜蒸し(鰯) レンコンのそぼろ炒り煮 キュウリの生菜和え 味噌汁(里芋、舞茸)	御飯 肉団子の群豚風 青梗菜とアサリの炒り煮 ナムル(カリフラワー) 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)	御飯 魚のミンチ焼き(鰯) インゲンの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(庄内葱、えのき)	御飯 蒸し鶏の梅マヨソース 付け合せ カリフラワーの漬くず煮 オクラの和え物 味噌汁(豆腐、小松菜)	
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
朝	御飯 インゲンの煮しめ 豆サラダ 味噌汁(かぶ、ニラ) 牛乳	御飯 キャベツと竹輪の炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ すまし汁(素麺、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 卵と野菜の炒め物 かぶの生菜和え 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(お葱、葉大根) 牛乳	御飯 もやしの手しめじ炒め 小松菜のゴマ和え 味噌汁(人参、えのき) 牛乳	食パン(8枚切)、ジャム&マーガリン チーズオムレツ 付け合せ プロコリーのサラダ コソメスープ(セロリ、青梗菜) 牛乳	御飯 ガンモとカブの煮物 ゆかり和え(モロヘイヤ) 味噌汁(玉葱、畑菜) 牛乳	
昼	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつまいのレモン煮 モヤシの中華サラダ フルーツ・パン缶	御飯 梅しらす御飯 鶏の治部煮 カニ風味あんかけ おくらの辛子和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のホン酢かけ(鰯) ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナツ和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 麻婆豆腐 南瓜とエドムウの煮物 モロヘイヤの中華和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 チキンピカタ カブの炒め オクラとコーンのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の韓国焼き(鰯) ぜんまいの煮物 ジャガ芋のサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 エビと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツの中華和え フルーツ・マンゴー缶	
夕	御飯 魚の卵とじ(ホキ) アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁(花巻、菜の花)	御飯 豆腐ハンバーグ ジャム&マーガリンのコンソメ煮 トマトのサラダ 味噌汁(舞茸、モロヘイヤ)	御飯 豚肉と野菜の五目煮 かシューマイ モヤシのナムル 中華スープ(ひらたけ、ヤングコーン)	御飯 魚の塩焼き(アジ) 鶏肉と大根の炒り煮 煮豆 味噌汁(揚げ茄子、畑菜)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 里芋のずんだ和え キュウリとミョウガの酢の物 すまし汁(花巻、水菜)	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホレン草とツナのソテー 大根のレン和え すまし汁(蒲鉾、青葱)	御飯 魚の酒蒸し(白身魚) さつまいと刻昆布の煮物 ピーナツ和え(モヤシ) 味噌汁(白玉餃、オクラ)	
朝								
昼								
夕								
朝								
昼								
夕								