

献立表

期 間：2025/8/1～2025/8/31

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食						ごはん 豚肉の塩こうじ炒め チンゲン菜ソテー 白菜のからし酢 吸物	ごはん 白身魚の照焼き 人参しりしり マカロニサラダ 味噌汁
夕食						ごはん 赤魚粕漬け焼き 炒り豆腐 もやしのゆかり和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 里芋の揚げ煮 春菊のごまあえ 吸物
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじき煮 オクラおかか和え かきたま汁	ごはん キーマカレー コロッケ サラダ デザート	ごはん 魚のゆかり天ぷら 白菜佃煮 もやしツナ和え 吸物	ごはん 青梗肉絲 シュウマイ ナムル 中華スープ	冷しうどん ちくわのお好み揚げ 白和え デザート	菜飯 赤魚の煮付け 肉詰めいなり煮 キャベツと春雨のうまみ酢 吸物	ごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツの黒こしょう炒め スパゲティーサラダ コンソメスープ
夕食	ごはん アジのネギ味噌焼き 五目豆 小松菜の柚子ポン酢 吸物	ごはん タラの中華あんかけ 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 冬瓜の水晶煮 長芋そうめん 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 にぎやかきんぴら カリフラワーサラダ 吸物	ごはん メバルの煮付け 卵の花 茄子味噌和え 茶碗蒸し	ごはん 鶏肉の照焼 青糸昆布炒め煮 大根青じそ和え 味噌汁	ごはん 豚肉ソース炒め が ちぼってり煮 海藻サラダ 味噌汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 里芋煮 白菜のなめ茸和え 清汁	ごはん 麻婆豆腐 ビーフン炒め もやし梅おかか和え 中華スープ	ごはん 回鍋肉 白菜と竹輪の煮浸し ナムル 中華スープ	鮭の散らし寿司 炊き合わせ 茄子の生姜和え 吸物	ごはん ホキのムニエル彩ソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ スープ	ざるそば かき揚げ 白菜のゆかり和え デザート	ごはん なすと豚肉のカレー風味炒め 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鰯の照焼 じゃが芋ツナ煮 ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん タラの甘酢煮 厚揚げ煮 スナックえんどうごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 きのこの和風炒め 柚子大根 吸い物	ごはん 豚肉の柳川風煮 長芋白煮 小松菜の梅肉和え 吸物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 厚揚げの味噌炒め オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 吸物	ごはん たらの煮付け ポークビーンズ風 マカロニサラダ スープ
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鯖の塩焼き ペーコンと里芋の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん カレイの煮付け 卵の花 もやしのごまみそ酢かけ 茶碗蒸し	ごはん 冷しゃぶ 厚揚げ煮 いんげん胡麻和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ スナックエンドウ炒め コンソメスープ デザート	ごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいも煮 白和え 味噌汁	冷やし中華 チンゲン菜のソテー 水餃子 デザート	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 冬瓜煮 春菊のごまあえ かきたま汁
夕食	ごはん 豚肉のチリソース炒め 青糸昆布炒め煮 南瓜とあげの胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とじゃが芋煮 白菜のクリーム煮 もやしのゴマ和え 吸物	ごはん 鮭のホイル焼 ふろふき大根 ブロッコリーサラダ 吸物	ごはん 魚の梅香焼き マカロニソテー 海藻サラダ 吸物	ごはん 鰯粕漬焼き 筑前煮 青梗菜和え物 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 大豆煮 スナックエンドウサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜とジャコの炒め 白和え 味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 麻婆茄子 チンゲン菜のソテー カリフラワー甘酢和え 中華スープ	ごはん サラダそうめん さつま芋の天ぷら 茄子の生姜和え デザート	ごはん トンカツ 高野豆腐煮 きゅうりの酢の物 吸物	ごはん 鯖の竜田揚げ さつま芋の甘煮 モロヘイヤのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚のカラシ醤油揚げ 長芋白煮 オクラサラダ 味噌汁	親子丼 がんも煮 チンゲン菜なめたけ和え 味噌汁	ごはん 白身魚ポテト焼 小松菜のソテー きゅうりとはんぺんのサラダ スープ
夕食	ごはん 鯖の煮付け 切麩の卵とじ ほうれん草のおひたし 味噌汁	ごはん かれのい西京焼き ひじき煮 白菜のゆかり和え 清汁	ごはん 赤魚の生姜煮 茄子のそぼろ煮 菜の花のからし和え 豚汁	ごはん 肉豆腐 ごぼうの炒め煮 ぬた和え 吸物	ごはん 鶏肉のトマト煮 人参しりしり サラダ フルーツ	ごはん 赤魚のおろし煮 じゃが芋辛平 大根サラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め 里芋のそぼろ煮 茄子のおろし和え 味噌汁
	31						
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し						
昼食	ごはん 鶏のケチャップ煮 ビーフン炒め 三色ナムル 中華スープ						
夕食	ごはん 鯖の幽庵焼き きのこ和風ソテー オクラの梅和え 味噌汁						