

8 月

## 献立表

|    | (月)                                                                                         | 1 (火)                                                               | 2 (水)                                                                                       | 3 (木)                                                                                                      | 4 (金)                                                                                        | 5 (土)                                                                     | 6 (日)                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 |                                                                                             | ◎冷やし中華<br>◎梅ころきしめん<br>青梗菜と海老の煮物<br>里芋のくるみ和え<br>スイカ<br>千切りたくあん       | ご飯<br>◎揚げ豆腐のカニあんかけ<br>◎カレイのもろみ焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>カリフラワーのたらこマヨかけ<br>すまし汁<br>みかん缶               | ◎親子丼<br>◎ネギトロ丼<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜と人参の胡麻和え<br>味噌汁<br>いちごヨーグルト                                                | ご飯<br>◎サーモンフライ<br>◎豚ロース塩麹漬け焼き<br>筍のバター醤油焼き<br>ブロッコリーと竹輪の塩昆布和え<br>すまし汁<br>スイカ                 | ご飯<br>◎回鍋肉<br>◎カレイの煮付け<br>麻婆春雨<br>水菜とツナのポン酢和え<br>中華スープ<br>杏仁豆腐            | ご飯<br>◎スパニッシュチーズオムレツ<br>◎シーフードシチュー<br>ほうれん草とウィンナーのソテー<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ<br>黄桃缶 |
|    | 7 (月)                                                                                       | 8 (火)                                                               | 9 (水)                                                                                       | 10 (木)                                                                                                     | 11 (金)                                                                                       | 12 (土)                                                                    | 13 (日)                                                                            |
| 昼食 | ご飯<br>◎鶏ちゃん炒め<br>◎ぶりの一味焼き<br>大豆の煮物<br>蓮根の明太子和え<br>かきたま汁<br>アロエヨーグルト                         | ご飯<br>◎とんてき<br>◎鯖の味噌煮<br>南瓜の煮物<br>オクラの梅和え<br>すまし汁<br>りんご缶           | ご飯<br>◎牛肉のしぐれ煮<br>◎ホキの唐揚げねぎソース<br>ふきと鶏の煮物<br>小松菜としらすの辛子醤油和え<br>味噌汁<br>スイカ                   | ご飯<br>◎豆腐のキムチ味噌煮<br>◎白身魚の利休焼き<br>ビーフン炒め<br>豆苗とささ身の和え物<br>すまし汁<br>白桃缶                                       | ◎キーマカレー<br>◎ハヤシライス<br>野菜コロッケ<br>アボカドとトマトのサラダ<br>たまごスープ<br>パイ缶                                | ご飯<br>◎ゴーヤチャンプル<br>◎鯖の梅肉焼き<br>小松菜とあさりの煮浸し<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>味噌汁<br>洋梨缶 | ご飯<br>◎チキンカツ<br>◎さばの菜種焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>枝豆とひじきの和え物<br>すまし汁<br>パイ缶                  |
|    | 14 (月)                                                                                      | 15 (火)                                                              | 16 (水)                                                                                      | 17 (木)                                                                                                     | 18 (金)                                                                                       | 19 (土)                                                                    | 20 (日)                                                                            |
| 昼食 | ご飯<br>◎デミソースハンバーグ<br>◎シーフードシチュー<br>筍のバター醤油炒め<br>いんげんの和え物<br>コンソメスープ<br>フルーツチェメロン            | ◎とろろオクラ丼<br>◎中華丼<br>焼売<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>フルーツミックス缶              | ご飯<br>◎白身魚のフリッター<br>◎チキン照り焼き<br>ポトフ<br>マカロニサラダ<br>人参ポタージュ<br>黄桃缶                            | ◎サラダきしめん<br>◎宇治抹茶そば<br>牛肉と蓮根のカレー炒め<br>もやしとカニカマの生姜和え<br>オレンジ                                                | お楽しみ食<br> | ご飯<br>◎牛肉の柳川煮<br>◎海鮮塩とろみ炒め<br>キャベツとそぼろの煮物<br>もずく酢<br>味噌汁<br>みかん缶          | ご飯<br>◎鶏肉の磯辺焼き<br>◎アジのおろしポン酢かけ<br>もやしの胡麻煮<br>パンプキンサラダ<br>かきたま汁<br>バナナ             |
|    | 21 (月)                                                                                      | 22 (火)                                                              | 23 (水)                                                                                      | 24 (木)                                                                                                     | 25 (金)                                                                                       | 26 (土)                                                                    | 27 (日)                                                                            |
| 昼食 | 寿司三味<br> | ご飯<br>◎鶏のから揚げ<br>◎海老あんかけ玉子焼き<br>ぜんまいの炒り煮<br>チーズサラダ<br>味噌汁<br>スイカ    | ご飯<br>◎夏野菜カレー<br>◎和風ハンバーグ<br>ふきと半平の煮物<br>枝豆とひじきの和え物<br>味噌汁<br>杏仁豆腐                          | ダイ対面料理<br>(鰻巻き玉子)<br> | ご飯<br>◎キッシュ<br>◎鮭のクリーム煮<br>茄子のオイスター煮<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ<br>スイカ                             | ご飯<br>◎油淋鶏<br>◎ホキの利休焼き<br>焼売<br>ブロッコリーの和え物<br>もずくとえのきの中華スープ<br>フルーツミックス缶  | ご飯<br>◎豚の角煮<br>◎鯖の西京味噌焼き<br>蓮根と舞茸のピリ辛炒め<br>キャベツとじゃこのおかか和え<br>すまし汁<br>黄桃缶          |
|    | 28 (月)                                                                                      | 29 (火)                                                              | 30 (水)                                                                                      | 31 (木)                                                                                                     | (金)                                                                                          | (土)                                                                       | (日)                                                                               |
| 昼食 | ご飯<br>◎鶏肉のレモン風味焼き<br>◎鯖の中華薬味ソース<br>茄子の煮物<br>にらともやしのナムル<br>中華スープ<br>洋梨缶                      | ご飯<br>◎青椒肉絲<br>◎白身魚の山椒焼き<br>鶏団子と春雨の煮物<br>ほうれん草のゆかり和え<br>すまし汁<br>パイ缶 | お祝い膳<br> | ご飯<br>◎牛肉の薬味醤油炒め<br>◎鯖のピカタ<br>小松菜と海老のさっと煮<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>フルーツチェもも                                     |                                                                                              |                                                                           |                                                                                   |

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士