8月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						米飯150ｇ 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） スクランブルエッグ キャベツの和え物 しば漬け	米飯150ｇ 味噌汁（しめじ） 揚げなすのにんにく炒め きのことろろ 漬け物
昼食						しょうゆおにぎり 具だくさん豚汁 菜の花のごま和え	ワカメそば 厚揚げ甘辛煮 胡瓜とみょうがのおかか和え
夕食						米飯150ｇ 清汁(豆苗・油揚げ) カレイのみぞれ煮 里芋の煮物	米飯150ｇ 味噌汁（なす） 豚肉とアスパラのオイスター炒め もやしの和風サラダ
3時						一口まんじゅう 牛乳	ココアプリン
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯150ｇ 清汁（板麩・ねぎ） 湯豆腐の肉あんかけ 煮豆 漬け物	米飯150ｇ 清汁(あおさ・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 たらこ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（卵麩・しろ） キャベツのバター炒め 納豆 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（えのき・ねぎ） 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（小松菜・油揚げ） 白菜とハムのソテー おくらとろろ 梅干し	米飯150ｇ 味噌汁（絹さや・油揚げ） 冬瓜のとろみあん煮 納豆 漬け物	米飯150ｇ 清汁（板麩・しろ） いんげんと豚肉の味噌炒め なめたけおくら 漬け物
昼食	フレンチトースト 具沢山コンソメスープ もやしサラダ オレンジジュース	★屋台メニュー★ ソース焼きそば 串の盛り合わせ 冷やしきゅうり漬け リンゴジュース	米飯150ｇ 清汁（かぶ・ねぎ） 豚の梅角煮 きのこだし酢和え	米飯150ｇ 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 鶏のから揚げみょうがタルタル ひじき炒め煮	米飯150ｇ 清汁 サバの味噌煮 ちくわとにんじんのうま塩きんぴら	米飯150ｇ わかめスープ 和風おろしハンバーグ ズッキーニのトマト煮	天茶づけ(梅・昆布) 肉巻きなす きゅうりの浅漬け
夕食	米飯150ｇ 清汁（板麩・ねぎ） 鶏となす味噌焼き 青菜の生姜醤油和え	米飯150ｇ 吸い物（はんぺん・ねぎ） 擬製豆腐 コーンポテトサラダ	米飯150ｇ 味噌汁（白菜・油揚げ） チキン塩麹漬け焼き きんぴらごぼう	米飯150ｇ 清汁（高野豆腐・しろ） 豆腐チャンプルー キャベツのピーナッツ和え	生姜たっぷり豚丼 味噌汁(里芋・かいわれ) もやしのごまダレ	米飯150ｇ 清汁（わかめ） 和風マーボーなす もずく酢	米飯150ｇ 味噌汁（とろろ昆布） 豆腐ステーキごま坦々ソース 和風サラダ
3時	ぽたぽた焼き 牛乳	すいか	たこ焼き 牛乳	蒸しケーキ（いちご） 牛乳	水ようかん	桃ヨーグルト	蒸しパン ココア
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯150ｇ 清汁（卵麩・ねぎ） 大根と昆布の炒め煮 煮豆 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（ほうれん草・油揚げ） キャベツ炒め煮 冷奴 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（はんぺん・わかめ） ふきとミニがんもの含め煮 きゅうりなます 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 長いもとろろ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（焼豆腐・豆苗） 冬瓜の中華煮 たらこ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（小松菜・油揚げ） じゃがいものソテー めかぶ のり佃煮	米飯150ｇ 味噌汁(あおさ・なめこ) ベーコンと野菜の炒め煮 納豆 漬け物
昼食	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のチーズホイル焼き 豆腐とワカメのサラダ	米飯150ｇ 吸い物（卵麩・ねぎ） フライ盛り合わせ 細切長芋のわさびダレ	夏野菜カレー コンソメスープ 海草サラダ 福神漬	米飯150ｇ 清汁（板麩・絹さや） ピーマンの肉詰め 卯の花の炒り煮	夏野菜の薬味そば だし巻き卵 野菜のゴママヨ和え	米飯150ｇ 吸い物(花麩・ねぎ) 豆腐バーグのおろし煮 きゅうりとみょうがの和え物	海鮮チャーハン ワカメスープ 茄子と鶏肉の味噌炒め 漬け物(ザーサイ)
夕食	米飯150ｇ 味噌汁（あおさ・しろ） 豚肉香味ソースがけ さつまいも甘煮	米飯150ｇ 味噌汁(なめこ・油揚げ) 松風焼き かぼちゃ甘煮	米飯150ｇ 味噌汁（なめこ・しろ） 鶏肉の照り焼き 大豆五目煮	米飯150ｇ 清汁（しめじ・しろ） 白菜と挽肉の重ね蒸し 青菜の酢味噌和え	米飯150ｇ 清汁（えのき・ねぎ） 鶏肉の味噌炒め きゅうりのなます	米飯150ｇ 味噌汁（しろ・高野豆腐） ホッケの塩焼き きのこの彩りソテー	米飯150ｇ 味噌汁（板麩・ねぎ） 鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ
3時	おせんべい 牛乳	もも寒天	カフェオレゼリー	パインヨーグルト	果物	ホットケーキ アイスココア	一口まんじゅう 牛乳
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯150ｇ 味噌汁（かぶ・かいわれ） 白菜炒め 煮豆 漬け物	米飯150ｇ 清汁（小松菜・板麩） 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） 厚揚げの煮物 大根なます 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（豆苗・卵麩） もやしとハムのソテー たらこ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（豆腐・油揚げ） 高野豆腐のひき肉あん めかぶ納豆 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（玉ねぎ、わかめ） ブロッコリーの塩炒め ささ身のりわさび和え 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（はんぺん・油揚げ） キャベツのカレー煮 煮豆 梅干し
昼食	和風あんかけオムライス コンソメスープ ポテトサラダ	米飯150ｇ 味噌汁（たけのこ・油揚げ） 赤魚の夏野菜あんかけ みずの酢の物	青森煮干しラーメン えびシュウマイ ブロッコリーとツナの中華和え	米飯150ｇ 味噌汁（えのき） 梅おろしの蒸しつくね ブロッコリーの炒め物	五目うどん 千草焼き 菜の花辛子和え	米飯150ｇ 味噌汁（卵麩・ねぎ） 手作りいがめんち 根菜の含め煮	米飯150ｇ 味噌汁（じゃがいも・ねぎ） 白身フライオーロラソースがけ 切干大根の炒め煮
夕食	米飯150ｇ 味噌汁（しめじ・油揚げ） 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150ｇ 清汁（はんぺん・ねぎ） 鶏肉のクリーム煮 ひじきと豆のマヨ和え	米飯150ｇ 清汁（あおさ・かいわれ） イワシの梅煮 きのこのバターソテー	米飯150ｇ 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 豚肉のオイスター煮込み 菜の花のごま和え	米飯150ｇ 清汁（小松菜・油揚げ） 鶏肉の梅醤油照焼 白菜サラダ	米飯150ｇ 清汁（板麩・ねぎ） ゆで豚ごま味噌マヨだれ 子和え	米飯150ｇ 味噌汁（あおさ・しろ） 麻婆豆腐 白菜ソテー
3時	プリン	果物	ブルーベリーヨーグルト	たこ焼き 牛乳	源氏パイ 牛乳	果物シャーベット	フルーツゼリー
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯150ｇ 味噌汁（花麩・油揚げ） キャベツとかまぼこの炒め煮 冷奴 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（絹さや・ねぎ） 白菜とウインナーの炒め煮 味付海苔 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（あおさ・ねぎ） がんもと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（豆苗・豆腐） たけのこの塩炒め めかぶ 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150ｇ 味噌汁（キャベツ・油揚げ） もやしとささ身のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯150ｇ 味噌汁（あおさ・しろ） 大判揚げと野菜の炒め物 長いもとろろ 漬け物
昼食	クロワッサン 南瓜のシチュー トマトサラダ 麦芽豆乳飲料	【郷土料理：大分県】 鶏めし(大分県) だんご汁(大分県) こねり(大分県) 漬物（たくあん）	天津飯 肉団子の中華煮 きゅうりの中華和え	夏野菜カレー えのきの中華スープ 里芋サラダ 漬物（福神漬）	米飯150ｇ 味噌汁（卵麩・しろ） 筑前煮 なめたけもずく	【選択食】 コーンスープ カボチャサラダ 【　Ａ　】 ピザトースト 【　Ｂ　】 夏野菜のトマトスパゲッティ	米飯150ｇ 清汁（大根・油揚げ） 焼鶏のガーリックソース 茶碗蒸し
夕食	米飯150ｇ わかめスープ スペイン風オムレツ かぶとツナのマヨ和え	米飯150ｇ 味噌汁（豆腐・油揚げ） 肉団子の中華風うま煮 オクラお浸し	米飯150ｇ 味噌汁（じゃがいも・油揚げ） 豚すき煮 もやしのごま和え	わかめご飯 味噌汁（いんげん・油揚げ） 枝豆入り鶏つくね焼き 切り昆布炒め煮	米飯150ｇ 清汁（板麩・しろ） カレイと豆腐の煮付け かぼちゃそぼろ煮	米飯150ｇ 清汁（昆布・しいたけ） 肉豆腐 ブロッコリー中華和え	米飯150ｇ 清汁（板麩・絹さや） 牛肉ピーマン細切り炒め 春雨の酢の物
3時	えびせん リンゴジュース	いちごヨーグルト	スイートポテト ココア	水ようかん	フルーツポンチ	★誕生日ケーキ★ 牛乳	果物
	31						
朝食	米飯150ｇ 味噌汁（わかめ・油揚げ） 豆がんもと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 漬け物						
昼食	ジャムサンド たっぷり野菜のポトフ 豆腐とツナのサラダ ぶどうジュース						
夕食	米飯150ｇ 味噌汁（卵麩・かいわれ） 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え						
3時	塩せんべい 牛乳						