

献立表

2021年 8月

[常食 (1600)]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ご飯 みそ汁(卵、白菜) きのこの炊き合わせ いんげんのごま和え しらすの佃煮	ご飯 みそ汁(大根、まいたけ) トマト入りオムレツ ポイルウインナー キャベツのゆずドレ和え	カニ雑炊 五目煮 わかさぎの甘露煮 卸し和え(なめたけ)	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ふ) 納豆 小松菜とちくわの炒め煮 ゆかり和え	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 車麩の煮付け ちりめん佃煮 ピーナッツ和え(小松菜)	ご飯 みそ汁(ほうれんそう・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け キャベツのおかか和え 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁(なめこ、玉ねぎ) 切り干し大根の煮物 辛し醤油浸し キャラブキ
昼食	ご飯 ソースかつ風 ごぼうサラダ フルーツ(すいか) 牛乳	◎調理室清掃(お弁当) ご飯 牛乳	◎りんどうリクエスト カルポナーラ 野菜のコンソメスープ サラダ(海藻入り) びわ缶 牛乳	チキンライス 目玉焼き カボチャのスープ ブロッコリーの和え物 夏みかん缶 牛乳	◎りんどうリクエスト 野菜あんかけ焼きそば やわらかごぼうレンコンサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯 チーズタッカルビ ナムル(にらの中華和え) しば漬 フルーツ(すいか) 牛乳	食パン(ブルーベリー・マーガリン) ポトフ スパゲッティサラダ フルーツ(パイナップル) 牛乳
夕食	ご飯 焼きギョーザ おくらとしめじの和え物 ゴーヤーのじゃこ炒め	ご飯 鶏肉の山賊焼き くるみあえ(ほうれん草) じゃがいもの煮物	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) モロヘイヤのお浸し キュウリのキムチ	ご飯 サバのキムチ煮 もやしの中華風サラダ いんげんのくたくた煮	ご飯 魚の照り焼き(ブリ) ポークビーンズ 辛子醤油あえ(ほうれん草)	ご飯 白身魚のポテマヨ焼き キュウりのもみ漬 いんげんのごま和え	ご飯 豚野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 卵豆腐(手作り)
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ、しめじ) サンマのレモン煮 いんげんのおかか和え 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(大根、三つ葉) きんぴら お浸し(ほうれん草) ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁(青菜、ワカメ) さつま揚げとしいたけの煮付け オクラのおかか和え 白豆	ご飯 味噌汁(キャベツ・卵) 車麩と野菜の煮物 数の子山菜 べつたら漬	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 納豆 煮つけ(はんぺん) きやべつのお浸し	ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) いんげんの炒め煮 若鶏の二色野菜巻き ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 枝豆がんもの煮付け ブロッコリーの辛子和え 野沢菜漬
昼食	ご飯 肉団子のトマト煮 たくあん漬 モロヘイヤの彩りサラダ フルーツ(もも缶) 牛乳	ぶどうパン グラムチャウダー コンビネーションオムレツ チキンナゲット ツナサラダ 牛乳 はちみつレモンゼリー	冷やしサラダうどん ジャガイモのベーコン炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	かきあげ丼(鰹) すまし汁(あさり) ブロッコリーの辛子和え とけないアイス 牛乳 天津飯(鰹)	◎お盆(おはぎ) 山菜そば おはぎ 白菜漬 フルーツ(ぶどう) 牛乳	◎郷土料理(鹿児島) 高菜ご飯 呉汁 トマトサラダ フルーツポンチ 牛乳	◎りんどうリクエスト ご飯 エビかつ しば漬 めかぶの夏野菜和え物 フルーツ(オレンジ) 牛乳
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 かぶときゅうりの浅漬	ご飯 西京焼き カボチャとレーソンの甘煮 冷や奴	ご飯 あじの南蛮漬 チリコンカン めかぶときこの和え物	ご飯 チキンのパーベキューソース焼 ほうれん草のお浸し 南瓜の煮物	ご飯 カレーの煮つけ かぶちやサラダ 梅きゅうり	ご飯 魚の照り焼き(ブリ) かぶのかにのくず煮 お浸し(モロヘイヤ)	ご飯 ねぎ塩豚炒め 冷汁 くるみお浸し(いんげん)
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	帆立の雑炊 しらす入りオムレツ ごまみそ和え(ほうれん草) 山菜ホタテ	ご飯 味噌汁(ごまつな) 糸昆布の炒り煮 三色豆 ゆずドレあえ(ブロッコリー)	ご飯 みそ汁(豆腐とワカメ) 大根のとも煮 ごま和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) さつま揚げとしいたけの煮付け 昆布巻き もろきゅう	ご飯 みそ汁(ほうれんそう・麩) ぜんまいの煮物 小松菜の辛し和え ちりめん佃煮	ご飯 味噌汁(キャベツ・ワカメ) 納豆 きのこさつま揚げの煮付け ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁(大根、三つ葉) ひじきと大豆の煮付け お浸し(小松菜・えのき) 減塩のり佃煮
昼食	◎りんどうリクエスト ご飯 揚げシュウマイ 伴三絲(ばんさんすー) マンゴー 牛乳	鮭と漬物のちらし寿司 さつま汁 ナスの揚げ出し フルーツ缶(みかん・りんご) 牛乳	そうめん 南瓜のそぼろ煮 あんみつ(手作り) 牛乳	◎りんどうリクエスト/汁 キーマカレー(汁) 甘酢らっきょう 福神漬 春雨サラダ 日向夏ゼリー 牛乳	◎りんどうリクエスト 冷やし中華 エビの水晶包み 牛乳 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉の角煮 梅肉和え 夏みかん缶 牛乳	◎りんどうリクエスト コッペパン(あん・バター) コンソメスープ ミニクレームコロケ サウザンサラダ 牛乳 フルーツ(もも缶)
夕食	ご飯 マーボーナス 冷や奴 わさび醤油和え	ご飯 あじのパジルソース漬焼き ほうれん草とハムのソテー タラモサラダ	ご飯 魚の塩焼き(さけ) にんじんしりしり アボガドと海老のサラダ	ご飯 さんまのコチジュジャン煮 モロヘイヤのお浸し ザーサイ和え	◎りんどうリクエスト ご飯 鶏のからあげ ブロッコリーのサラダ じゃが芋の白煮	ご飯 焼き魚 ぽっけ 魚河岸あげのなめこおろし煮 トマトとおくらのごま油和え	ご飯 親子煮 ナスの味噌炒め べつたら漬
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ご飯 みそ汁(ナス、玉葱) ミニがんと生しいたけの煮付け 八幡巻き 1/12×2 アサリの佃煮	ご飯 みそ汁(青菜、ワカメ) 煮つけ(はんぺん) きやべつのお浸し ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁(にら、卵) 車麩の煮付け 小松菜の辛し和え しそ味ひじき	ご飯 みそ汁(ナス、玉葱) ちぎり揚げの煮付け ブロッコリーのゴマ醤油和え 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 野菜炒め煮 ブロッコリーの和え物 梅干	ご飯 味噌汁(キャベツ・卵) 大豆と糸昆布の炒り煮 ごま和え(いんげん) ちりめん佃煮	ご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 納豆 ひじき煮 もろきゅう
昼食	ご飯 さわらのソテー・マスタードソー アボガドと海老のサラダ マンゴー 牛乳	カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう ツナサラダ びわ缶 牛乳	醤油ラーメン 焼きギョーザ びわ缶 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁(花麩・ねぎ) 天ぷら にんじんまんじゅう カルビ焼き肉 お浸し(小松菜・カニかま) ケーキ	◎りんどうリクエスト とろろそば 温泉卵 お好み焼き 国産りんごゼリー 牛乳	◎りんどうリクエスト オムライス コンソメスープ くわいとひじきのサラダ フルーツ(なし) 牛乳	コッペパン(ピーナッツ) ミネストローネ チキンナゲット スクランブルエッグ(レア)洋風 ツナサラダ 牛乳 フルーツ(もも缶)
夕食	ご飯 カニ玉あんかけ お浸し(ほうれん草・乾しいたけ) スパゲッティサラダ	ご飯 ささみチーズかつ ワカメの酢の物 ごまみそ和え(ほうれん草)	ご飯 さばのタルタルソース焼き にんじんしりしり お浸し(モロヘイヤ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ニラの韓国風卵焼き お浸し(モロヘイヤ)	ご飯 鶏とジャガイモのオイスター炒め くるみお浸し(小松菜) ナスとシジミの煮つけ	ご飯 青梗肉絲(チンジャオウ入) もやしの中華風サラダ 韓国風冷や奴	ご飯 白身魚のみょうがソースかけ からし醤油和え かぶのそぼろ煮
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝食	ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) さつま揚げとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え 山菜ホタテ	鮭雑炊 切り干し大根の煮物 ごま和え(ほうれん草) きゅうりとツナの辛子マヨ和え	ご飯 みそ汁(大根、油揚げ) ポイルウインナー×2 スクランブルエッグ(レア)洋風 くるみお浸し(小松菜)				
昼食	ご飯 イタリアンハンバーグ ゴーヤの中華風ナムル 牛乳 フルーツ(キウイ)	◎りんどうリクエスト とりめし(群馬県) けんちん汁 ひじき酢の物 牛乳 フルーツ(オレンジ)	◎りんどうリクエスト ボンゴレスパゲッティ 野菜のコンソメスープ 10種類入りサラダ フルーツ(なし) 牛乳				
夕食	ご飯 魚の照り焼き(ブリ) ツナとトマトの和え物 南瓜の煮物	ご飯 魚の塩焼き(さんま) ナスの揚げ出し レタスとカニカマの和え物	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ いんげんのくたくた煮 冷や奴				

*都合により献立を変更することがあります。