

【8月】普通食献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	スパゲティサラダ ぜんまいと竹輪の煮物	カニ玉あんかけ オクラのかか和え さつま芋の煮しめ フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 筍きんぴら 野菜のガレー炒め 法蓮草のしそひじき和え	火	フキのかか煮 キャベツとイカのソテー	鶏肉のチリソース炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のまひあんかけ 大根とソナのサラダ	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋のスパイス蒸し ぼたて入り五目煮 しろ菜の和え物
8月2日	白菜とさつま揚げの炒り菜 梅酢和え	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 しろ菜のおひたし	白身魚(ホキ)のもろみ焼 ヤングコーンソテー 山菜煮 五目中着炊き合せ 柚子大根	水	オクラとコーンのおろし和え 白菜の煮浸し	イカカツ 法蓮草とハムのマリネ 若竹煮 姫高野の炊き合せ 三色炒め煮	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人蔘 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋のケチャップ煮 キャベツのゆかり和え
8月3日	きょうろ露風 蓮根の土佐煮	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の磯辺和え ナスとピーマンの味噌炒め おでん風煮 ミモザサラダ	ハンバーグデミグラスソース 人蔘マリネ かぼちゃソテー 田舎煮 小松菜の胡麻和え	木	系コンのたらこ炒め ミニ豆腐サンド	中華オムレツ そら豆ソテー マカロニサラダ 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め ひじきの梅和え	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう
8月4日	大根のレモン酢和え 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉のにんにく味噌焼き 春雨とハムのソテー 煮合せ(里芋・がんも) 春菊のおひたし	エビカツ チンゲン菜のソテー 枝豆入り白和え 鶏ごぼう さつま芋の甘煮	金	豆サラダ 鶏肝煮込み	牛肉とエリンギの炒め煮 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め パジルポテト	白身魚(シルバー)のトマト煮 インゲン 茄子の味噌炒め 中華炒め 蒸しシューマイ
8月5日	ナスの浸し きんぴら	アジの南蛮漬け 小松菜の煮浸し じゃが芋のそぼろ煮 なめこおろし和え	焼き鳥風 法蓮草とベーコンのソテー けんちん煮 焼きそば	土	麩とえのきのさっと煮 土佐酢和え	ブリの照焼 アスパラソテー チリ豆腐 海鮮つみれの炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉の生姜炒め ごま南瓜 カレービーフン炒め 白菜の柚子香り和え
8月6日	コンニャクの中華和え 枝豆しゅうまい	豚肉とえのきのトマトソース炒め 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツとウィンナーのガレー炒め 三色豆	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 中華わかめ和え	日	キャベツのパジルソテー 八宝菜	赤魚の煮付け オクラのごま和え 冬瓜のあんかけ(6~9月限定) 肉野菜煮込み 金時豆	豚のマヨネーズ炒め カニ風味酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマグロフレークの和え物
8月7日	インゲンと竹輪の和え物 厚揚げ煮	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり 鶏つくねの炊き合せ ほうれん草の錦和え	牛じぐれ煮 マッシュサラダ マーボーナス 小松菜ともやしのナムル	月	ピリ辛こんにゃく 五目中着	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 野菜ソテー フルーツポンチ	タラのきのこあんかけ 小松菜の錦和え 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ



高齢者向け配食サービス

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
8月15日	ナスの揚げ なめこ山菜和え	海鮮チリ炒め	豚丼	山菜煮 和風スパゲティ	ミートオムレツ ジャーマンポテ しる菜の和え物 中華うま煮炒め 三杯酢和え	焼肉メンチ かぼちゃソテー にら饅頭 ナスのおろし煮 法蓮草のおひたし	8月29日	ジャンボ餃子 柚子大根	赤魚の磯辺焼き ピーマンソテー 大豆と竹輪の甘辛煮 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め マカロニサラダ	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(ドレ別添え) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め 白菜のクリーム煮																
8月16日	豆腐のあんかけ 切干とベーコンの煮物	韓国風焼肉炒め コーンとソナのサラダ じゃが芋の鴨門煮 青菜の彩り和え	白身魚(ホキ)の梅香焼き 味もやし マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のおひたし	焼き豆腐の煮炊 マーボー竹輪	アジの照焼き 花人参 肉詰めしいたけ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の胡麻和え	牛肉とインゲンの炒め物 大根サラダ さつま芋の彩煮 オクラの梅和え	8月30日	ナスのトマトソース 高野の含め煮	味噌つくね 大根煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 南瓜とハムのサラダ	サワラの甘酢あんかけ 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 ごぼうのごまよこし																
8月17日	五目きんぴら 南瓜煮	黒メバルの煮付 フキの青煮 京合せ 和風ポトフ 一夜漬(キャベツ・人参)	すき焼き風煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬	白菜のレモン酢和え ミニがんと	鶏肉のスパイス炒め フルーツみつ豆(寒天入り) 野菜のクリーム煮 小松菜の磯和え	太刀魚のバジル焼(45) バターコーン 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 ごま白和え	8月31日	さつま芋のバター炒め 枝豆とカニカマの煮物	白身魚フライ グリーンアスパラ だし巻き玉子 鶏肉の野菜あんかけ チンゲン菜のソナ和え	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 小松菜のかか和え いわしつみれ炊き合わせ ひじきとこんにゃくの炒め煮																
8月18日	さつま芋のレモン煮 ポイルドウィンナー	ホイコーロ 小松菜の胡麻和え 豆乳入りがんと ソナのあっさり煮	ホッケの山賊焼 人参煮(銀杏) えのきのおろし和え ナスの挽肉炒め 法蓮草と油揚げの煮物	れんこんの生姜炒め 若芽としらすの酢の物	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 枝豆のおかか和え	ハンバーグきのこソース シヤト-人参 ニラ玉あんかけ 南瓜のなぼろ煮 チンゲン菜のナムル	8月1日	さつま芋の味噌炒め ワカメの青ジソサラダ	サバのトマト煮 しる菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 煮合せ(南瓜・椎茸) 豆腐の柚子あんかけ	サバの野菜入り甘酢煮 法蓮草のバターソテー さつま芋とレーズンの煮物 白花豆煮																
8月20日	ごぼうとベーコンのソテー 鶏大豆	あらびき肉団子 ベジタブルサラダ 麩の玉子どじ 大根炊き 小松菜の柚子和え	白身魚のかに風あんかけ 野菜のピーナッツ和え 里芋のをぼろ煮 サウザンサラダ	野菜の塩炒め 白菜の辛子柚子和え	牛肉のオイスター炒め 春雨とハムのソテー 鮭じゃが 切昆布煮	サバの野菜入り甘酢煮 法蓮草のバターソテー さつま芋とレーズンの煮物 白花豆煮	8月21日	ういす豆 大根のえびあんかけ	鮭のバター醤油風味 法蓮草の胡麻和え レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	チャプチェ 小松菜の辛子和え 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆) 昆布の佃煮	8月28日	里芋の煮物 豆腐のカニ風あんかけ	豚肉と舞茸の生姜焼き 小松菜の炒り菜 キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物	ダラの西京焼 味きゅうり ヘルシーチンジャオ 野菜の五目煮 土佐酢和え												

