【8月】普通食献立表

	朝食	昼食	夕食
8月1日 木	牛肉入り野菜の甘辛煮	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん
	青菜炒め		インゲンの利休和え
	キャベツと油揚げの煮浸し	南瓜のいとこ煮	小松菜の菜種和え
		炒り鶏	ラタトゥイユ
		大根とウインナーのレモン和え	タラモサラダ
8月2日 金	ミートボールとキャベツのクリーム煮	サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子とじ
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め		
	たたきごぼう	オクラのごま和え	無限なす
		さつま芋のケチャップ煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
		ツナマカロニサラダ	三色炒め煮
8月3日 土	マグロの照り焼きハンバーグ	赤魚の煮付け.	チキンステーキ(トマトソース)
	サワー漬け	ブロッコリーソテー	ワカメの青ジソサラダ
	ほうれん草のナムル	白菜の錦和え	切干ゆず風味
		鶏挽き肉と大豆の含め煮	野菜の味噌炒め
		冬瓜の煮物【6月-9月限定】	きのことハムのソテー
8月4日 日	鶏のスパイス炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	いわし入り団子の柚子あんかけ
	お豆の甘煮		昆布のごま風味
	きんぴら蓮根	ベーコンとたまごサラダ	オクラの梅和え
		がんもの含め煮	ニラと豚肉の味噌炒め
		豆腐の煮やっこ	小松菜の錦和え
8月5日 月	チキン南蛮	牛肉とインゲンの炒め物	夏野菜カレー
	高野豆腐と牛蒡の中華風		
	三色酢味噌和え	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮
		チャーシュー野菜炒め	
		チンゲン菜のツナ和え	浅炊ふき
8月6日 火	アジのごま味噌焼き	焼き鳥風	酢豚
	フルーツポンチ		
	ミニコロッケ	キャベツのピリ辛漬け	冬瓜のあんかけ
		野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物
		大根サラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま炒め
8月7日 水	イカのトマトバジル煮	鶏の柚子胡椒焼き	牛しぐれ煮
	枝豆のおかか和え	きのこ生姜炒め	
	白菜の柚子和え	大学芋	シューマイ
		はんぺんと野菜の田舎煮	中華うま煮炒め
		マカロニのペペロン風	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)

	朝食	昼食	夕食
8月8日 木	マグロハンバーグ生姜あん	シイラの煮付け	豚肉のマヨネーズ風炒め
	きくらげの酢の物	もやしのナムル	
	インゲンと若鶏の海苔和え	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	じゃがバター
		あさりとほうれん草の玉子とじ	海鮮ビーフン炒め
		キャベツのコールスローサラダ	切干大根と小松菜の煮物
8月9日 金	豚肉のにんにく味噌焼き	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮
	フキのおかか煮		
	カリフラワーの塩昆布和え	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物
		サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮
		小松菜の柚子和え	南瓜のごまよごし
8月10日 土	チキンステーキ(醤油ソース)	鶏肉とナッツのチリソース	白身魚フライ
	大根和風麻婆		三色和え
	コンニャクの中華和え	きんぴらごぼう	コーンとツナのサラダ
		カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮
		青菜ときのこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め
8月11日 日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	豚すき	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
	ワカメのゴマ風味炒め		ブロッコリーと人参のソテー
	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	シェルマカロニサラダ	小松菜の辛子和え
		さつま芋の煮しめ	中華風鶏きんぴら
		ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ
8月12日 月	鶏肉の甘酢あんかけ	トマトオムレツ	プルコギ
	カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】	牛蒡の当座煮	
	ほうれん草の柚子和え	里芋としめじの煮物	大豆サラダ
		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	肉じゃが
		チンゲン菜のソテー	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)
8月13日 火	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	焼肉メンチ	牛とじ煮
	茄子のお浸し	カリフラワー甘酢和え	
	野菜の塩炒め	ビビンバソテー	青菜の彩り和え
		大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ
		れんこんの生姜炒め	冬瓜のエビあんかけ
8月14日 水	豚肉のトマト煮	イカとブロッコリーのレモン炒め	若鶏の利休焼き
	マカロニマリネサラダ		キャベツのおかか和え
	大根の甘酢漬け	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの
		親子煮	白菜とミンチの中華炒め
		ほうれん草のピーナッツ和え	コーン春雨サラダ

	朝食	昼食	夕食
8月15日(木)	豆腐の挽肉包み	チリソースミートボール	豚肉とナスの味噌炒め
	山芋のガーリック風味	茄でインゲン	
	ワカメの土佐酢和え	カニ風味サラダ	麩と椀のさっと煮
		すき焼き風煮	マーボー豆腐
		竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え
8月16日(金)	チキンステーキ(塩)	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め
	わかめとしらすの酢の物	昆布豆	
	焼き豆腐の煮奴	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物
		根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮
		ひじきサラダ	春菊のお浸し
8月17日(土)	豚きんぴら	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月 限定】	サワラの醤油幽庵煮
	枝豆の白和え		しば漬
	えのきのおろし和え	ツナのあっさり煮	ほうれん草とタコのにんにく和え
		和風カレー煮	鶏ゴボウ
		さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め
8月18日(日)	豚肉と玉葱の味噌炒め	海老としめじの玉子とじ(丼)	男爵和風酢豚
	五目ひじき		
	蓮根の梅和え	青菜のナムル	大根とカニカマの煮物
			厚揚げの五目あんかけ
		大根さくら漬	ワカメのたらこ和え
8月19日(月)	エビと青梗菜の塩あん	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの柚庵煮
	チリ豆腐	三色和え	インゲンソテー
	ふろふき大根	ミックスビーンズ	キャベツのごま酢和え
		あさりとじゃが芋のクリーム煮	根菜のカポナータ風
		ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し
8月20日(火)	豚肉と舞茸の生姜焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き
	バジルポテト		人参レモン煮
	ニラ玉あんかけ	フキと油揚げの炒り煮	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
		キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子
		昆布の佃煮	さつま芋と切昆布の煮物
8月21日(水)	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め
	蕗とアサリの煮物	ほうれん草の辛子和え	
	青菜の磯辺和え	インゲンのピーナッツ和え	カリフラワーのレモンマリネ
		けんちん煮	鶏団子の炊き合わせ
		ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト

	朝食	昼食	夕食
8月22日(木)	豆腐と豚肉の中華炒め	ハッシュドビーフ	鶏肉とキャベツの味噌炒め
	牛蒡とベーコンのソテー		
	すき昆布煮	濃厚ポテトサラダ	切干大根煮
		ポークビーンズ	海老の和風玉子とじ
		チンゲン菜ともやしのナムル	コーンと玉葱のおかか炒め
8月23日(金)	ロールキャベツの炊き合せ	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ
	ニラ饅頭	春菊のおかか和え	きのこソテー
	じゃこピーマン	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢
		さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
		ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮
8月24日(土)	豚肉とピーマンのペッパー炒め	ほうれん草オムレツ	豚肉と筍のネギ塩炒め
	じゃが芋のおかか煮	ベジタブルソテー	
	大根とウインナーのレモン和え	ハムとキャベツのマリネ	マカロニのペペロン風
		豚肉とこんにゃく炒め	きのこの炒り豆腐
		オクラと昆布のたくあんちらし	ワカメとカニカマのゴマ風味
8月25日(日)	ビーフン炒め	サワラの西京焼き	青椒肉絲
	ワカメの胡麻マヨ和え	ひじき煮	
	オクラのおかか和え	白菜の生姜和え	チンゲン菜の煮浸し
		豆腐のチャンプルー	南瓜のほっこり煮
		ピーマンと竹の子の炒め物	切干大根とひじきの旨煮
8月26日(月)	チキンステーキ(おろしポン酢)	和風ロールキャベツ	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
	蓮根の土佐煮	茹でブロッコリー	
	牛蒡の中華マリネ	エノキ茸の煮浸し	芋餡かけ
		おでん風煮物	味噌田楽
		さつまいもサラダ	小松菜の胡麻和え
8月27日(火)	ウインナージャーマンポテト	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
	ひじきとさつま揚げの煮物		
	一夜漬(キャベツ・人参)	しろ菜のお浸し	ミニがんも
		肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
		スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物
8月28日(水)	豚肉とゴボウの生姜煮	牛肉とポテトのガリバタソース	さばのソースカツ
	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		人参のナムル
	さつま芋の彩煮	大豆五目煮	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
		ミモザ風はんぺん温サラダ	豆腐と春雨の旨煮
		きのこのおひたし	ワカメの酢の物

	朝食	昼食	夕食
8月29日(木)	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ)	鶏のさっぱりお酢煮	豚しゃぶ
	インゲンと豚肉炒め		
	蓮根のレモン酢漬け	肉焼きそば	小松菜の磯辺和え
		青菜とチャーシュの刻み炒め	糸コンと鶏肉の煮物
		マカロニトマトソテー	ズッキーニのみぞれ和え
8月30日(金)	枝豆ごろごろ豆腐中華あん	プルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物
	スパゲティナポリタン		
	ごま南瓜	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ
		イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋の鳴門煮
		梅ごぼう	つぼ漬け
8月31日(土)	ハンバーグデミグラスソース	牛肉と野菜のオイスター炒め	鶏の照焼き
	ひじきと豆のサラダ		バターコーン
	もやしとザーサイ炒め	じゃが芋のマーボー炒め	ピリ辛こんにゃく
		茄子と厚揚げの照り炒め	大根と豚肉の煮物
		ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え