

# 【8月】普通食献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	ピリ辛こんにゃく ごぼうとベーコンのソテー	赤魚の西京焼き 味きゅうり 肉詰めしいたけ 枝豆豆腐の炊き合せ フキの煮物	チキンステーキ(醤油) チンゲン菜と揚げの炒り菜 ひじきサラダ おぶくろ煮 ごま南瓜	火	大根の生姜酢和え 里芋の含め煮	アジの磯辺焼き 青菜のしらす和え ニラとあさりの玉子とじ 五目きんぴら 焼きそば	牛肉とエリンギの炒め煮 白花豆煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) しろ菜の和え物
8月2日	えのきのおろし和え ナスの味噌煮	和風ハンバーグ(ジューシー) シャトー人参 さつま芋のレモン煮 酢豚風炒め 小松菜のピーナッツ和え	サバのトマト煮 二色和え 春雨とハムのソテー けんちん煮 ピーマンと竹の子の炒め物	水	麩とえのきのさっと煮 コンニャクの中華和え	チキンカツ アスパラソテー フルーツポンチ 五目中着炊き合せ 蓮根のカレー炒め	カニ玉あんかけ 白菜の柚子香和え 豚肉と大根の煮物 ごま白和え
8月3日	昆布豆 ソースきんぴら	太刀魚の幽庵焼き さくら漬け りんごのシロップ漬け 田舎煮 法蓮草とハムのマリナーネ	鶏肉のスパイス炒め 若芽の酢の物 豚肉の塩ダレ炒め コーンとツナのサラダ	木	キャベツのバジルソテー 切干とベーコンの煮物	白身魚(ホキ)のマリネ 五色煮豆 野菜のクリーム煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	ポークチャップ なめこおろし和え 炬高野の炊き合せ 春菊のおひたし
8月4日	黒豆 キャベツとイカのソテー	肉シューマイ コールスローサラダ バジルポテト 茄子のそぼろ煮 しろ菜の磯辺和え	ホッケの味噌焼き(45) 青菜の錦和え 南瓜サラダ 牛肉と大根の甘辛煮 レンコンのごま和え	金	ワカメの青ジソサラダ ミニがんと	すき焼き風煮 小松菜と揚げの煮浸し 里芋の中華煮 きやら露風	サワラの幽庵焼き(45) 青菜とコーンのソテー 大根の土佐煮 牛肉とインゲンの炒め物 ひじきとハムの酢の物
8月5日	かぼちゃとベーコンの煮物 きのこソテー	牛肉と法蓮草の炒め物 豆腐のかに風あんかけ 野菜ソテー マカロニサラダ	中華オムレツ チンゲン菜のピーナッツ和え コンニャクの辛味炒め さつま芋の肉じゃが風 大根なます	土	ごぼうのごまごし さつま芋とレーズンの煮物	タラのおろし煮(45) 白菜の煮浸し ぐいす豆 豚肉のオイスター炒め 麩の玉子とじ	鶏の山賊焼 豆腐の和風煮 マーボーナス 法蓮草の辛子和え
8月6日	三角いなり 鶏肝煮込み	ブリの照焼 山菜煮 ごぼうサラダ 野菜の甘酢炒め 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 彩りしんじょの炊き合せ オクラのかか和え	日	ミニ豆腐サンド 切昆布煮	青椒肉絲 大根のレモン酢和え 南瓜とジャコ煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鮭のチャンチャン焼き インゲンの胡麻和え 鶏つくねの炊き合せ コーン春雨サラダ
8月7日	木の葉豆腐 一夜漬(白菜・人参)	鶏肉と野菜のトマトソース煮 ジャンボ餃子 じゃが芋のコンソメ煮 法蓮草の菜種和え	いわしハンバーグ キャベツの塩炒め 小松菜の辛子和え 豚汁風煮 ヒジキとこんにゃくの炒め煮	月	若芽と蒲鉾の酢の物 三色炒め煮	サバの塩焼き(40) 人参煮 ミニコロッケ 黒豆がんと 小松菜の炒り菜	中華丼 大焼売 法蓮草のおひたし



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	海老いなり ナスのトマトソース	イタリアンオムレツ 塩枝豆 柚子ドレサラダ ほっこり煮合せ 菊の土佐煮	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ コンニャクとごぼうの煮物 鮭じゃが煮 れんこんの生姜炒め	8月2日	金時煮豆 ピピンパソテー	カニシューマイ 青菜と蒲鉾の和え物 肉詰めしいたけ じゃが芋の鶏門煮 中華風春雨サラダ	豚キムチ シーザーサラダ けんちん煮 小松菜のおひたし	8月29日	大根なます 野菜のトマト炒め	ごぼう入り鶏団子煮 インゲンソテー マーボー竹輪 昆布と豚肉の煮物 枝豆入り白和え	ホッケの照焼 フキの青菜 京合せ 糸ゴンの五目炒め サウザンサラダ
8月16日	ひじき煮 にら饅頭	カレイの生姜煮(45) キャベツの沢庵和え じゃこピーマン 里芋と豚肉の旨煮 うずら豆	鶏の味噌炒め 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 一夜漬け(白菜・昆布)	8月3日	里芋の柚子味噌煮 炒り豆腐	チキンときのこのトマト煮込み 味きゅうり ツナのあさり煮 高野の炊き合せ こんにゃくの辛味炒め	シルバーの蒲焼 味きゅうり れんこんと竹の子のおかか煮 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 法蓮草の磯辺和え	8月30日	南瓜サラダ インゲンのかか和え	太刀魚のスパイス焼き(40) 法蓮草のおひたし 熱の玉子とじ 海鮮つみれの炊き合せ りんごのシロップ漬け	ジュシーハンバーグ 人参マリネ 青菜の彩り和え おふくろ煮 白菜のクリーム煮
8月17日	きのこのおひたし フキと人参の煮物	和風おろしハンバーグ マカロニサラダ インゲンと竹輪の和え物 じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 涼拌豆腐	エビカツ バターコーン 法蓮草とベーコンのソテー ロールキャベツ煮 さつま揚げの味噌炒め	8月4日	さつま芋の甘煮 信田巻	鮭のバター醤油風味 もやしのナムル 若芽の明太子和え 鶏肉の野菜あんかけ 大豆大根	味噌つくね ほうれん草の鍋和え マカロニソテー ビーフン炒め 南瓜とベーコンの煮物	8月31日	田舎なす 三色煮豆	焼肉メンチ キャベツのゆかり和え からし菜の胡麻炒め 肉じゃが スパソテー	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 人参煮(銀杏) チンゲン菜とカニカマの和え物 豚ひき肉と菊と厚揚げの煮物 ごぼうと蓮根の甘酢和え
8月18日	キャベツとイカのソテー 豆腐のあんかけ	アジのスパイス焼き チンゲン菜のかか和え さつま芋と切昆布の煮物 白菜とミンチの中華炒め 柚子大根	鶏肉と里芋のカレー煮 豆サラダ ヘルシーチンジャオ しろ菜のおひたし	8月5日	かぼちゃソテー ジャン餃子	鶏肉のすき煮 キヌサヤの玉子とじ 中華炒め レンゴンの梅和え	サワラの利休煮 花人参 マッシュサラダ マーボー豆腐 しろ菜のかか和え				
8月19日	鶏大豆 ぜんまいと竹輪の煮物	青椒肉絲 だし巻き玉子 かぼちゃとひじきの炒め煮 法蓮草とハムのマリネ	サワラのバジル焼き もやしと小松菜のナムル 切干大根煮 糸コシと鶏肉の煮物 ごぼうとベーコンのソテー	8月6日	四色豆腐 和風スパゲティー	白身魚フライ インゲン 熱とえのきのさっと煮 茄子の味噌炒め 土佐酢和え	豚しゃぶ風 フルーツポンチ 牛肉と法蓮草の炒め物 昆布豆				
8月20日	枝豆しゅうまい ナスの漬し	太刀魚の照焼 チンゲン菜の辛子和え 白菜の和え物 じゃが芋マーボー炒め 大根とツナのサラダ	牛とじ煮 黒豆 野菜の山椒風味炒め オクラのごま和え	8月7日	ニラ玉あんかけ ういす豆	海鮮八宝菜 さつま芋とレーズンの煮物 野菜のバジル炒め 法蓮草のナムル	チキンステーキ(レモン風味) ヤングコーンソテー チンゲン菜のしらす和え 煮合せ(里芋・かんも) なめこオロシ和え				
8月21日	キャベツのピリ辛漬け ひじきとさつま揚げの煮物	豚肉と舞茸の生姜焼き さつま芋のレモン煮 野菜つみれ炊き合せ フキのかか煮	朝立風味カツ グリーンアスパラ 蓮根さんぴら 枝豆がんと 法蓮草のピーナッツ和え	8月8日	ポイルドウィンナー 白菜とさつま揚げの炒り菜	ホイコーロ ひじきサラダ 大根の甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え	黒メバルの生姜煮 山菜煮 春雨とハムのソテー じゃが芋のそばろ煮 カニ風味酢の物				

