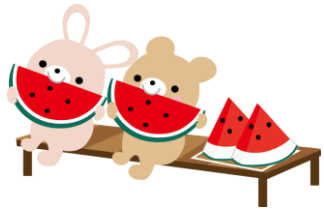


【8月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	豚肉とゴボウの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 竹の子のピリ辛炒め	サバのごま風味焼き 蓮根レモン漬け 海老シューマイ 牛肉入り野菜の甘辛煮 ピーマンとナスの炒め物	チリソースミートボール もやしのナムル 小松菜とザーサイの炒め物 彩り炒り豆腐 キャベツのごま酢和え	火	家常豆腐 一夜漬(白菜・昆布) 筍と山菜のきんぴら風	豚肉とアスパラのピリ辛炒め キャベツとソナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え	サバの照焼き ふきの二杯酢 里芋とこんにゃくの味噌煮 牛肉と根菜の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし
8月2日	豚肉の味噌煮込み キャベツと干し海老の和え物 チンゲン菜の磯辺和え	韓国風焼肉炒め 南瓜煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のソテー	黒メバルの彩り中華ソース 人参マリネサラダ ズッキーニとアスパラのソテー トマト大豆の炊き合わせ 大根の照り煮	水	洋風ロールキャベツ(トマトソース) じゃが芋のおかか煮 マーボー春雨 ワカメの青汁サラダ けんちん煮 ニラ玉	ブリのおろし煮 かぼちゃソテー ワカメの青汁サラダ けんちん煮 ニラ玉	あんかけ中華オムレツ 茹でインゲン タラモサラダ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 味噌風味きんぴらごぼう
8月3日	油淋鶏 きのこベーコンのソテー チり豆腐	鮭の塩焼き しそ昆布 13品目うの花 ピーマン炒め 小松菜のピーナッツ和え	豚すき 三角しのだ はんぺんの玉子とじ もやしとザーサイ炒め	木	サバのもろみ焼き 竹輪と野菜の胡麻よごし 青物の昆布炙	チキンステーキ(おろしポン酢) 塩枝豆 マカロニマリネサラダ 海老とほうれん草の玉子とじ 野菜のトマト炒め	シルバーのムニエル デミグラスソース バターコーン 山芋のガーリック炒め 豚きんぴら グコの夏野菜サラダ風味(6月-9月限定)
8月4日	サバの甘酢あん風 ワカメの土佐酢和え ひじきとじゃが芋の煮物	煮込みハンバーグ キャベツのコールスローサラダ あざりと玉葱の酒蒸し 筍の木の芽(山椒の若菜)和え	赤魚の粕漬け焼き きゅうり漬 厚揚げの煮物 豚バラ肉と根菜の味噌煮 オクラとコーンのおろし和え	金	野菜ハンバーグの昆布あんかけ エノキ草の煮浸し 切干大根煮	カレイの幽庵焼き 黄ピーマンソテー 甘酢蓮根 田舎煮 小松菜の胡麻和え	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の煮やっこ 肉野菜炒め チンゲン菜ときのこのソテー
8月5日	チキンステーキ(オニオンソース) きのこ生姜炒め 菊藕と露のきんぴら煮	サワラの西京焼き インゲンソテー ずき昆布煮 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根	ホイコーロー 特製シューマイ 鶏団子の炊き合わせ ほうれん草と湯葉の煮浸し	土	野菜入りトマトピーンズ 三色豆(白・緑・赤) 干しエビとほうれん草の炒めもの	焼肉(井) 紅生姜 ポテトサラダ	あんこうのあさり煮付け 人参のナムル しっとり卵の花 野菜のバジル炒め コンニャクの中華和え
8月6日	ブリの照焼き 二色和え 三色豆(緑・黒・白)	味噌チキンカツ ブロッコリーと人参のソテー 大根とカニカマの生姜酢和え 高野豆腐のがめ煮 シェルマカロニのペペロン風	海鮮塩炒め 野菜入りだし巻き玉子 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	日	豆乳のロールキャベツ 大豆と穴子の甘煮 柚子風味サラダ	鮭のごま風味焼き 大根漬 カニカマとキャベツの炒め物 肉詰めピーマンフライ コーン春雨サラダ	牛肉とインゲンの炒め物 プレーンオムレツ 大根と鶏もも肉の旨煮 昆布のピリ辛風味
8月7日	つくば鶏の松風焼き 玉子と夏野菜含め煮(6月-9月限定) 春雨の酢の物	カレイの生姜煮 ミックスピーマンソテー インゲンと豚ひき肉炒め 筑前煮 南瓜サラダ	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘露煮 オクラソーセージ大豆ソテー チンゲン菜ともやしのナムル	日	サーモンフライ ひじき入り白和え じゃが芋の梅おかか	豚しゃぶ 里芋の煮ころがし ホタテと青菜の刻み炒め 杏仁豆腐	サワラの煮付け 生姜昆布 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 タマゴサラダ

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
8	四色豆腐	白身魚のみぞれ煮	青椒肉絲	和風ハンバーグ	男爵和風酢豚	カレーのにんにく味噌焼き	8	野菜炒め	サバの塩焼き	ミートオムレツ	8	野菜炒め	サバの塩焼き	ミートオムレツ												
月	オクラと山芋のあっさり山形だし	しば漬	インゲンときのこの生姜風味	キャベツのナムル	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	月	ミモザサラダ	オクラと湯葉の煮浸し	ミックスピーマンソテー	月	ミモザサラダ	オクラと湯葉の煮浸し	ミックスピーマンソテー												
1	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	インゲンときのこの生姜風味	りんごのコンポート	切干ゆず風味	さんびらごぼう	さんびらごぼう	2	蒸し鶏のニラソースかけ	ひじき煮	さつま芋サラダ	2	蒸し鶏のニラソースかけ	ひじき煮	さつま芋サラダ												
5		肉じゃが	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	2	カニカマと大根のオープン焼き	カニカマと大根のオープン焼き	日		大根と人参のそぼろ煮	まが玉豆腐の青菜煮	日		大根と人参のそぼろ煮	まが玉豆腐の青菜煮												
日		コーンと玉葱のおかか炒め	小松菜の柚子和え	火	ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	火		枝豆の白和え	ツナとキャベツの炒め物	火		枝豆の白和え	ツナとキャベツの炒め物												
8	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	つくば鶏のハンバーグ	サバのみりん干し焼き	8	根菜のカボナータ風	サワラの味噌幽庵焼き	豚の生姜焼き	8	鶏肉と里芋のカレー煮	豚キムチ炒め	8	鶏肉と里芋のカレー煮	豚キムチ炒め													
月	ねぎとちくわのぬた	ポテトソテー	きゅうりしょうゆ漬	月	南瓜のクリーミーサラダ	ごま昆布	月	きのこさんびら	茹でプロコリー	月	きのこさんびら	茹でプロコリー														
1	ういす豆	ゴマドレサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え	2	五目ひじき	二色高野の合め煮	3	牛蒡の中華マリネ	切干大根の酢の物	3	牛蒡の中華マリネ	切干大根の酢の物														
6		大根と豚肉の煮物	あさりと玉葱のにんにく醤油	日	キャベツと鶏肉の中華炒め	キャベツと鶏肉の中華炒め	日		あさりと玉葱のワイン蒸し	じゃが芋と椎茸の煮物	日		あさりと玉葱のワイン蒸し	じゃが芋と椎茸の煮物												
日		ピリ辛こんにゃく	竹の子と人参のおかか煮	水	青菜のおろし和え	青菜のおろし和え	水		小松菜と油揚げの煮浸し	梅葡萄	水		小松菜と油揚げの煮浸し	梅葡萄												
8	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	赤魚の塩焼焼き	チキンオムレツ	8	サバの味噌煮	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	海鮮チリソース炒め	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース													
月	サウザンサラダ	もやしのナムル	マカロニのペペロン風	月	一夜漬(大根・昆布)	一夜漬(大根・昆布)	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー														
1	中華風春雨サラダ	南瓜煮洋風仕立て	ごぼうサラダ	2	ビビンバほうれん草	中華風もやし炒め	2	チンゲン菜の彩煮	長芋の梅和え	2	チンゲン菜の彩煮	長芋の梅和え														
7		チャーシュー野菜炒め	豆腐の和風煮	4	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	4	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮	3	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮														
日		小松菜の磯辺和え	青梗菜と干しエビの塩炒め	日	インゲンの利休和え	インゲンの利休和え	日		ほうれん草のバターソテー	うずら豆	日		ほうれん草のバターソテー	うずら豆												
木				木			木				木															
8	鮭の味噌幽庵焼き	すき焼き風煮	黒マヨのムニエル トマトソース	8	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	あさりの深川煮(井)	チキンステーキ(醤油)	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース													
月	白菜の錦和え	きのこことハムのソテー	インゲンソテー	月	豆芋のごま味噌煮	豆芋のごま味噌煮	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー														
1	字籠かけ	じゃが芋のジャキジャキサラダ	じゃが芋のジャキジャキサラダ	2	大根とウインナーのレモン酢和え	大根とウインナーのレモン酢和え	2	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮	3	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮														
8		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ほうれん草と豆腐の玉子とじ	5			5		ほうれん草の炒め煮	うずら豆	5		ほうれん草の炒め煮	うずら豆												
日		浅炊ふき	キャベツのおかか和え	日			日				日															
金				金			金				金															
8	豚ちり鍋風	ブリの照焼き	若鶏の利休焼き	8	豚肉のマヨネーズ炒め	ズッキーニとチキンのトマト煮	赤魚の煮付け	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース													
月	オクラの梅和え	カニカマの天ぷら	小松菜の辛子和え	月	こんにゃくさんびら	こんにゃくさんびら	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー														
1	ナスのトマトソース	切干大根とひじきの旨煮	大学芋	2	切り昆布とさつま揚げの煮もの	えのきのおろし和え	2	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮	3	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮														
9		カレー風味ソテー	おでん風煮物	6			6		ほうれん草の炒め煮	うずら豆	6		ほうれん草の炒め煮	うずら豆												
日		チンゲン菜の煮浸し	和風りぼんパスタ	日			日				日															
土				土			土				土															
8	豚肉のジンギスカン風	田舎風豆腐ハンバーグ	あじメンチカツ	8	サワラのもろみ焼き	八宝菜	味噌つくね	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース													
月	白菜の中華マリネ	おかか昆布	きのこ生姜炒め	月	さつま芋とレーズンの煮物	さつま芋とレーズンの煮物	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー														
2	蓮根の土佐煮	ふろふき大根	男爵ポテトサラダ	2	ワカメの酢の物	カニ風味サラダ	2	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮	3	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮														
日		鶏ゴボウ	彩野菜の焼きなます	7			7		ほうれん草の炒め煮	うずら豆	7		ほうれん草の炒め煮	うずら豆												
日		ほうれん草のペーゴン	ワカメのゴマ風味炒め	日			日				日															
8	ブルコギ	あんこうと木の子の四角風炒め	鶏のスパイス炒め	8	ハヤシオムレツ	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	白身魚の天ぷら	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース	8	鶏肉の山賊焼き	カレーのムニエル オーロラソース													
月	長芋とアスパラのお浸し	緑ピーマンソテー	ひじき入りだし巻き玉子	月	紅白野菜の甘酢和え	紅白野菜の甘酢和え	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー	月	さつま芋の彩煮	茹でプロコリー														
2	切り昆布としめじの煮もの	カブの甘酢漬	野菜の柚子胡椒炒め	2	竹輪と昆布の炒り煮	春雨サラダ	2	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮	3	チンゲン菜の辛子和え	豚肉の炒め煮														
1		豚肉とこんにゃく炒め	ほうれん草の白和え	8			8		ほうれん草の炒め煮	うずら豆	8		ほうれん草の炒め煮	うずら豆												
日		温野菜サラダ		日			日				日															
月				月			月				月															

