

【8月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	ハッシュドビーフ ワカメの青ジソサラダ 大根とカニカマの煮物	チキン南蛮 ミックスピーマンソテー チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤)	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほごり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	8月8日	ロールキャベツ煮 大豆五目煮 ピーマンと竹の子の炒め物	鮭の塩焼き きのこ生姜炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 きくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) エノキ茸の煮浸し 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花
8月2日	豆乳のロールキャベツ ズッキーニのみぞれそ風味 つきこんのおかか煮	赤魚の粕漬け焼き インゲンときのこの生姜風味 ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 春雨サラダ	味噌つくね 大根さくら漬 ひじきとじゃが芋の煮物 ポークビーンズ 小松菜のおひたし	8月9日	ブリの生姜煮 切干ゆず風味 じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	白身魚の天ぷら ワカメの酢の物 きんぴら蓮根 イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え
8月3日	サバの煮付け さつま揚げの味噌炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ	田舎風豆腐ハンバーグ 枝豆のおかか和え ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え	ブリのおろし煮 キャベツのナムル 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め 牛蒡の胡麻酢和え	8月10日	鶏の唐揚げ 蓮根の梅和え 大根和風麻婆	赤魚の煮付け ひじき煮 ほうれん草の辛子和え 野菜のごま味噌煮 牛蒡とベーコンのソテー	煮込みハンバーグ 人参のグラッセ コーンとツナのサラダ キャベツと鶏肉の中華炒め 小松菜とザーサイの炒め物
8月4日	青椒肉絲 高野の炊き合わせ 梅旬	シーフードカレー ダマゴサラダ 福神漬	鶏肉の山賊焼き ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉の炒め煮 りんごのコンポート	8月11日	牛肉入り野菜の甘辛煮 ピリ辛こんにゃく 浅炊ふき 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	チキンオムレツ 緑ピーマンマリネ さつま芋のパター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの
8月5日	豚肉の味噌煮込み 野菜のトマト炒め インゲンと豚ひき肉炒め	牛肉と野菜のオイスター炒め コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 青物の昆布み	サワラの醤油幽庵焼き 二色和え 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て キャベツと挽肉の玉子とじ	8月12日	サワラの味噌幽庵焼き 男爵ポテトサラダ ねぎとちくわのねた	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	洋風ロールキャベツ(トマトソース) マカロニのペペロン風 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め インゲンと若鶏の海苔和え
8月6日	ハヤシオムレツ 四色なます ソーセージときのこのニンニク風味	つくば鶏の松風焼き 人参のナムル 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ	海鮮塩炒め 青菜炒め ラグツイユ 柚子風味サラダ	8月13日	焼き餃子 サワー漬け ワカメの明太子和え	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	サーモンフライ もやしのナムル 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物
8月7日	豚すき 切干大根とひじきの旨煮 ふきの三杯酢	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め 野菜のパジル炒め 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 キャベツとハムの中華炒め オクラとコーンのおろし和え 高野豆腐のがめ煮 和風りんぼんパスタ	8月14日	豚の生姜焼き 白菜の柚子和え 竹輪と昆布の炒り煮 マーボー豆腐 中華風春雨サラダ	あんこうと木の子の四川風炒め 茹でインゲン ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ	炭火焼チキン(醤油ソース) 赤ピーマンソテー 温野菜サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 フルーツ寒天

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月15日	チキン南蛮 ズッキーニとアスパラのソテー ふるふき大根	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	アリの照焼き 長芋とアスパラのお浸し ほうれん草とタコのにんにく和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮	8月15日	アリの西京焼き 里芋とこんにゃくの味噌煮 ひじきと豆のサラダ	鶏のスパイス炒め 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シュルマカロニ 大根とカニカマの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜炒め	8月15日	海鮮塩炒め ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	アリの生薑煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし
8月16日	豚ちり鍋風 山芋のガーリック炒め 落しアサリの煮物	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え	照焼ハンバーグ 人参マリネサラダ りぼんパスタのクリーム煮 大根と椎茸の煮物 ナスの味噌炒め	8月16日	根菜のカボナータ風 オクラと昆布のたくあんちらし エノキ茸の煮浸し	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麹焼き ほうれん草のベーコン和え 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	8月16日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大根の利休和え 蓮根の玉子とじ	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 和風りぼんパスタ インゲンと豚ひき肉炒め けんちん煮 大芋芋	ホイコーロー 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリヤ野菜の塩炒め ツナのあっさり煮
8月17日	中華うま煮炒め 茄子の胡麻みぞれ和え ワカメの土佐酢和え	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定) さつま芋サラダ トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味	サバの塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し カニ風味サラダ 筑前煮 ほうれん草のナムル	8月17日	焼き餃子 キャベツとツナのレモン酢和え 枝豆の白和え	海老としめじの玉子とじ(井) 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ 二色豆(黒豆・白花豆)	鶏の唐揚げ ミックスピーマンマリネ 白菜の生薑和え ポトフ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	8月17日	大根と人参のそぼろ煮 茗竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 ゴーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め
8月18日	チキンステーキ(オニオンソース) 春雨の酢の物 五目ひじき	いかの天ぷらカレー南蛮 ごま昆布 ほうれん草の鰯和え 鶏豆腐 南瓜サラダ	豚しゃぶ 南瓜煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜のおひたし	8月18日	豚きんぴら じゃが芋のシャキシャキサラダ ほうれん草の煮浸し	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ピーマンと竹の子の炒め物	サバの照焼き 枝豆とカニカマの煮物 ネギ入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 きんぴら	8月18日	大根と人参のそぼろ煮 茗竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 ゴーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め
8月19日	白身魚のみぞれ煮 ミックスピーンズ キャベツのしその実和え	あんかけ中華オムレツ 茹でブロッコリー じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	えびクリームコロッケ 緑ピーマンソテー こんにゃくさんぴら 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のバターソテー	8月19日	鮭のごま風味焼き サワー漬け ゴマドレサラダ	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんともの詰め煮 ピリ辛こんにゃく	鶏団子の酢豚風 もやしとザーサイ炒め 牛肉入り野菜の甘辛煮 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	8月19日	大根と人参のそぼろ煮 茗竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 ゴーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め
8月20日	ハンバーグデミグラスソース 薬と種のさつ煮 大根と竹輪の酢の物	メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのコールスローサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	牛肉とインゲンの炒め物 牛蒡と人参の中華炒め 玉子と夏野菜詰め煮(6月-9月限定) 鶏団子の炊き合わせ 牛蒡の中華マリネ	8月20日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 長芋の鰯和え 蹄膀と蔴のきんぴら煮	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮	あんこうの生薑炒め 塩枝豆 切干大根煮 チャブチェ オクラのおかか和え	8月20日	大根と人参のそぼろ煮 茗竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 ゴーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め
8月21日	きのこのすき焼き風 小松菜の辛子和え 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	豚肉のジンギスカン風 中華風もやし炒め きのこのハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 山菜煮	つば鶏の香味野菜つくね 中華風もやし炒め インゲンのピーナッツ風味 海老の和風玉子とじ 杏仁豆腐	8月21日	家常豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル ピーンズサラダ	サワラの煮付け さんぴら蓮根 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 小松菜の柚子和え	8月21日	大根と人参のそぼろ煮 茗竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 ゴーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め

