

令和5年 8月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	1	2	3	4	5
朝食			ネギダレ鶏・茹で卵 昆布の佃煮・生ハムサラダ ご飯・みそ汁	ナゲット・焼き魚 茄子の含め煮・ヨーグルト ご飯・みそ汁	オムレツ・さつま揚げ 小松菜の和え物 ご飯・みそ汁	ウインナー・ホッケの塩焼き 卵焼き・3色ナムル ご飯・みそ汁	ハンバーガー ハッシュドポテト・サラダ トマトスープ・ヨーグルト
夕食			ブルコギ炒め 魚のトマト煮込み カラフルサラダ ご飯・みそ汁	冷麺・魚の竜田揚げ 根菜の煮物・サラダ・果物	手羽元と里芋の煮物 焼き魚・厚揚げのあんかけ 小松菜のお浸し・みそ汁	ビーフシチュー 魚のホイル焼き 春雨サラダ ご飯・スープ	
日	6	7	8	9	10	11	12
朝食							
夕食							
日	13	14	15	16	17	18	19
朝食				ベーコンエッグ・夏野菜炒め 豆腐と白菜のゆず和え もやしの酢の物 ご飯・すまし汁	チーズオムレツ・納豆 小松菜と油揚げの炒め煮 春雨サラダ ご飯・みそ汁	ミートボール・白身魚の炒め物 冷ややっこ・オクラのお浸し ご飯・みそ汁	たまごサンド ガーリックチキン・サラダ コーンポタージュ・ヨーグルト
夕食				すき焼き風煮・魚のマリネ レンコンの和え物・漬物 ご飯・みそ汁	肉うどん・焼き魚 やみつききゅうり ごぼうマヨサラダ フルーツポンチ	鶏の唐揚げタルタルソース添え かまぼこのからし和え 大根サラダ ご飯・けんちん汁	もんじゃ焼き レンコンの挟み揚げ サラダ・わかめスープ
日	20	21	22	23	24	25	26
朝食		照り焼きチキン・焼き魚 ひじきの煮物 ご飯・わかめスープ	豚たま炒め・魚の酢味噌和え さつま揚げ・サラダ ご飯・コンソメスープ ヨーグルト	焼き魚・目玉焼き 冷ややっこ・オクラの和え物 ご飯・具たくさんみそ汁	鶏ハム・厚揚げの炒め物 里芋の煮物・夏野菜ソテー ご飯・みそ汁	ウインナー・目玉焼き ちくわの磯部和え・サラダ ご飯・みそ汁	カツサンド・スクランブルエッグ 鮭とじゃがいもの塩バター焼き スープ・ヨーグルト
夕食		和風ハンバーグ・煮魚 こんにゃくの炒め物 付け合わせ野菜 ご飯・みそ汁・果物	チキンのトマト煮込み 魚のから揚げ・サラダ あんかけきのこ炒め ご飯・みそ汁	炊き込みご飯 手羽先の甘辛煮・焼き魚 コールスローサラダ みそ汁	チキンカツ・魚の蒲焼 千切りキャベツ・漬物 ご飯・かきたま汁	フライ盛り合わせ 魚の煮物・中華マヨサラダ 浅漬け・果物 ご飯・みそ汁	海鮮肉炒め・煮魚 切り干し大根・サラダ チャーハン・ワンタンスープ
日	27	28	29	30	31	・	・
朝食		コロッケ・焼き魚 オムレツ・キャベツのお浸し ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き ゆで卵・ツナサラダ・チーズ ご飯・わかめスープ	ハムエッグ・焼き魚 もやしのじゃこ炒め 根菜のきんぴら ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・魚の照り焼き はんぺんフライ・小松菜胡麻和え ご飯・みそ汁		
夕食		冷製スパゲティ 魚の南蛮漬け・ジャーマンポテト ささみサラダ・スープ	天丼・焼き魚 きんぴらごぼう 漬物・みそ汁・果物	肉じゃが ホッケのちゃんちゃん焼き マカロニサラダ ご飯・みそ汁	夏野菜カレー・魚のソテー ツナマヨサラダ 春雨スープ・果物		