

月間予定献立表(R1 8月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝 食	昼 食		夕 食
1	木	パン 味噌汁 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	おにぎり 冷やしそば 五目煮 大学芋		ご飯 鶏つくね 煮浸し 味噌汁
2	金	パン 味噌汁 ベーコン炒め ヨーグルト	ご飯 うま煮 レタスと玉葱のぬた 煮豆		ご飯 ポークケチャップ 煮浸し 味噌汁
3	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 焼き魚 卵豆腐 金平ごぼう		ご飯 大根と鶏肉の利休煮 甘酢和え 味噌汁
4	日	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト	ロールパン 鶏肉と野菜の Pasta 野菜サラダ ゼリー		ご飯 厚揚げの中華風 辛子あえ 味噌汁
5	月	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト	ご飯 魚の味噌焼き 煮浸し もずく酢		ご飯 肉じゃが 梅肉和え 味噌汁
6	火	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の煮物 里芋田楽 酢ゴボウ		ご飯 八宝菜 煮物 味噌汁
7	水	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト	おいしいパン 和風シーフードチャウダー ミニオムレツ フルーツ		ご飯 魚の梅風味ソテー 茄子のしだ煮 味噌汁
8	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	おにぎり きつねうどん そばろ煮 水ようかん		ご飯 南瓜と豚肉の甘辛煮 生姜酢和え 味噌汁
9	金	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ババロア		ご飯 揚げシュウマイ 味噌和え スープ
10	土	パン 味噌汁 ベーコン炒め ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 ゴマ豆腐 焼きナス		ご飯 筑前煮 酢の物 味噌汁
11	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン ナポリタン 辛し和え スープ		ご飯 麻婆豆腐 中華和え 味噌汁
12	月	パン 味噌汁 炒め煮 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き 煮物 おろし和え		ご飯 ふくさ卵 胡麻和え 味噌汁
13	火	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 おび天 酢の物 高菜炒め		ご飯 照り焼きコロッケ 茄子炒め スープ
14	水	パン 味噌汁 玉子焼き ヨーグルト	ちらし寿司 煮物 寒天味噌かけ 吸い物(素麺)	お盆料理	ご飯 煮魚 華風和え 味噌汁
15	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	きなこおにぎり かけそば 煮物 フルーツ		ご飯 鶏ささみのくずたたき 煮物 味噌汁

16	金	パン 味噌汁 マカロニ炒め ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け パンパロア		ご飯 野菜のそぼろあんかけ 酢の物 味噌汁	
17	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 親子煮 ゴマ豆腐 漬物		ご飯 煮魚 ポテトサラダ 味噌汁	
18	日	パン 味噌汁 スープ煮 ヨーグルト		ロールパン ミートスパゲッティ ミニサラダ スープ		ご飯 ごった煮 ピーナッツ和え 味噌汁	
19	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 魚の竜田揚げ 酢ゴボウ ゆかり和え		ご飯 ぎせい豆腐 胡麻和え 味噌汁	
20	火	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		ご飯 ポークピタカ ピーマンのトロトロ煮 焼きナス		ご飯 干し大根の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	
21	水	パン 味噌汁 甘辛煮 ヨーグルト		ロールパン ホワイトシチュー ミニオムレツ フルーツ		ご飯 炊き合わせ 辛子あえ 味噌汁	
22	木	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト		おにぎり 冷やし中華 シュウマイ ゼリー		ご飯 炒り豆腐のカレー風味 生姜酢和え 味噌汁	
23	金	パン 味噌汁 和え物 ヨーグルト		ご飯 魚の菜の花焼き 五目煮 もずく酢		ご飯 肉団子の中華風 煮物 味噌汁	
24	土	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		ご飯 鶏肉の照り焼き 胡麻味噌煮 漬物(胡瓜のきゅうちゃん)		ご飯 厚揚げのミンチ炒め 辛し和え スープ	
25	日	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト		ロールパン ポトフ スパサラ パンパロア		ご飯 魚のおろし煮 酢の物 味噌汁	
26	月	パン 味噌汁 カレー煮 ヨーグルト		カツ丼 酢の物 漬物 吸い物		ご飯 豆腐の野菜あん ごまだれ和え 味噌汁	
27	火	パン 味噌汁 ベーコン炒め ヨーグルト		ご飯 中華炒め 煮物 吸い物		ご飯 ハンバーグ 胡麻和え 味噌汁	
28	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		菓子パン 鶏肉のマヨネーズ焼き お浸し スープ		ご飯 ポークチャブ 南瓜の煮物 味噌汁	
29	木	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト		おにぎり 冷やしそうめん 甘酢和え 大学芋		ご飯 魚の味噌煮 煮なます かきたま汁	
30	金	パン 味噌汁 きのこの炒り煮 ヨーグルト		ご飯 筑前煮 卵豆腐 酢の物		ご飯 牛肉と野菜の炒め物 おろし和え 味噌汁	
31	土	ご飯 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 アジフライ 胡麻和え もずく酢		ご飯 うま煮 ツナサラダ 味噌汁	