

## 献立表(R8.7)

|    | 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
|    |  |   |   | 1   | 2  | 3  | 4  |
| 朝食 |  |   |   | (レントゲンの日)<br>雑炊                                       | 御飯<br>玉葱とウイナーの煮物<br>イワシ生姜煮<br>味噌汁(シメジ、トコロナ)                | 御飯<br>大根の煮物<br>エビ焼売<br>味噌汁(さつま芋、葱)             | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>白花豆<br>味噌汁(なめこ、玉葱)                       |
| 昼食 |  |   |   | 御飯<br>鶏牛蒡煮<br>魚肉ソーセージの炒め<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(ナメコ、コマツナ) | 御飯<br>肉野菜炒め<br>青菜とコーンの蒸し物<br>和風サラダ<br>ワンタンスープ              | カレーうどん<br>オムレツ<br>ブロッコリーのぼん酢和え<br>きのこのマリネ      | 御飯<br>かいのバター醤油焼き<br>ほうれん草の炒め<br>エリンギの和風味噌和え<br>味噌汁(厚揚げ、茄子) |
| 夕食 |  |   |   | 麦入り御飯<br>炒り豆腐<br>なす田楽<br>シラスおろし                       | 御飯<br>かぶの塩焼き<br>鶏挽肉と南瓜の煮物<br>めかぶの和え物                       | 御飯<br>炒り鶏<br>小松菜の柚子味噌和え<br>スパゲティサラダ            | 麦入り御飯<br>豚と海老の野菜あんかけ煮<br>ツナサラダ<br>かりんごごま和え                 |
|    | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  | 10   | 11   |
| 朝食 | 御飯<br>ピーマンとベーコンの煮物<br>玉子焼き<br>味噌汁(わかめ、豆腐)      | 御飯<br>青梗菜とエリンギの煮物<br>納豆山かけ<br>味噌汁(エノ、ジャガイロ)               | 御飯<br>4色きんぴら<br>ミートボール<br>チーズオムレツ<br>味噌汁(じゃが芋、キャベツ) | 御飯<br>ひじき五目煮<br>チーズオムレツ<br>味噌汁(じゃが芋、キャベツ)             | 御飯<br>杓苳とつみれの煮物<br>白花豆<br>味噌汁(玉葱、わかめ)                      | 御飯<br>車麩の煮物<br>三色煮豆<br>味噌汁(エノ、里芋)              | 御飯<br>がんもの煮物<br>いわしのおかか煮<br>味噌汁(玉葱、キャベツ)                   |
| 昼食 | 御飯<br>鶏肉の咖喱焼き<br>大根の煮物<br>黒花豆<br>味噌汁(薩摩芋、トコロナ) | 御飯<br>鯖西京味噌焼き(ミサキ-非常食)<br>アスパラゴの炒め物<br>青菜の胡麻和え<br>きのこ根菜の汁 | 七タちらし【七夕】<br>星形照焼ハハダ<br>短冊サラダ<br>人参甘煮<br>コンソメスープ    | 御飯<br>サケの塩焼き<br>高野豆腐と茄子の煮物<br>めかぶの和え物<br>ton-ton汁     | 御飯(に:そうめん、天ぷら、胡瓜)<br>鶏と野菜のソース炒め<br>かにたま<br>胡瓜の和え物<br>そうめん汁 | 豚肉炒め丼<br>野菜のソテー煮<br>海草サラダ<br>味噌汁(あさり、キャベツ)     | 冷やし中華<br>肉団子と冬瓜の煮物<br>エビ焼売<br>EPAのお浸し                      |
| 夕食 | 御飯<br>豚肉と彩り野菜の洋風煮<br>南瓜と竹輪のサラダ<br>にらともやしの和え物   | 御飯<br>豆腐チャンプル<br>里芋の煮物<br>かりんごの明太和え                       | 御飯<br>鱈の南蛮漬<br>南瓜のそぼろ煮<br>もやしの辛子味噌和え                | 御飯<br>照焼チキン<br>青菜とコーンのソテー<br>かりんごのサラダ                 | 麦入り御飯<br>豚しゃぶ<br>ピーマン塩昆布炒め<br>たらもサラダ                       | 御飯<br>鯖トマト煮<br>ジャガイロのホワイトソース和え<br>パプリカの味噌マリネ   | 麦入り御飯<br>鶏肉の甘辛炒め<br>大根のオムレツ煮<br>ひじきの和え物                    |
|    | 12   | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   | 18   |
| 朝食 | 御飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>そぼろ<br>味噌汁(エノ、葱)             | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>オクラ納豆<br>味噌汁(茄子、豆腐)                     | 御飯<br>五目きんぴら<br>オムレツ<br>味噌汁(大根、トコロナ)                | 御飯<br>ピーマンとベーコンの煮物<br>玉子焼き<br>味噌汁(シメジ、葱)              | 御飯<br>ひじきの煮物<br>ミートボール<br>味噌汁(なめこ、もやし)                     | 御飯<br>キャベツとソーセージの煮物<br>うぐいす豆<br>味噌汁(ジャガイロ、わかめ) | 御飯<br>きんぴら<br>鱈の梅煮<br>味噌汁(玉葱、わかめ)                          |
| 昼食 | 御飯<br>鯖の山椒焼き<br>五目煮豆<br>和風サラダ<br>味噌汁(青菜、トコロナ)  | 枝豆ごはん<br>メンチカツ<br>青梗菜とキノコの塩昆布炒め<br>大根おろし<br>味噌汁(玉葱、ジャガイロ) | 御飯<br>豚肉とキャベツのソテー炒め<br>なす田楽<br>竹輪と胡瓜の和え物<br>春雨スープ   | 夏野菜の咖喱飯<br>豆腐と海藻のサラダ<br>焼売<br>漬物(福神漬)                 | 御飯<br>白身魚フライ(①選択:豚カツ)<br>トマトと茄子の煮込み<br>小松菜の梅和え<br>キャベツのスープ | 肉汁そば<br>がんもの中華煮<br>パプリカ胡麻マヨ和え<br>青菜のお浸し        | 御飯<br>鶏照りマヨ焼き<br>野菜の塩味噌炒め<br>キャベツおかか和え<br>味噌汁(高野豆腐、わかめ)    |
| 夕食 | 御飯<br>白身魚のシチュー<br>茄子とピーマン味噌炒め<br>胡瓜とわかめの酢の物    | 御飯<br>鮭の蒸焼<br>アスパラとエリンギの炒め<br>マカロニサラダ                     | 御飯<br>キノコと豆腐のトマト煮<br>じゃが芋の炒め<br>青菜の和え物              | 御飯<br>タラのチリ蒸し<br>青梗菜の煮びたし<br>スパゲティサラダ                 | 麦入り御飯<br>豚肉と大根の山椒煮<br>三色ピーマン炒め<br>ブロッコリーとコーンのサラダ           | 御飯<br>筑前煮<br>にらと玉子の炒め物<br>シラスおろし               | 御飯<br>鮭大根<br>炒り豆腐<br>EPAの和え物                               |

|    | 日<br>19   | 月<br>20                                     | 火<br>21   | 水<br>22   | 木<br>23   | 金<br>24   | 土<br>25  |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 朝食 | 御飯<br>厚揚げと小松菜の煮浸し<br>プレーンオムレツ(ぬくもり:温玉<br>味噌汁(スッキニ、I片) | 御飯<br>竹輪と切干大根の煮物<br>納豆山かけ<br>味噌汁(杓ッリ、筍)     | 御飯<br>ひじき煮<br>白花豆<br>味噌汁(キャベツ、油揚げ)                                  | 御飯<br>つみれの煮物<br>そばろ<br>味噌汁(小松菜、トコブ)                         | 御飯<br>青梗菜とツメジの煮浸し<br>鱈昆布煮<br>味噌汁(茄子、玉葱)                               | 御飯<br>ぜんまいの煮物<br>昆布豆<br>味噌汁(もずく、I片)                 | 御飯<br>杓ッリとキノコの炒め煮<br>イワシ生姜煮(ミサ-非常食)<br>味噌汁(油揚げ、白菜)                             |
| 昼食 | 御飯<br>あじさんが焼き<br>人参と薩摩芋の甘煮<br>コールスロー<br>ミルクソッパ        | タコライス【海の日】<br>冷やし茄子<br>南瓜のサラダ<br>ブロッコリーのスープ | 御飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>エビ焼売<br>中華スープ                                | 御飯<br>サケの塩焼き(デイ選択:おれツ)<br>きのこ野菜の炒め<br>いんげんおかかマヨ和え<br>豆腐のスープ | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>キャベツの胡麻サラダ<br>味噌汁(大根、三つ葉)                    | 御飯<br>クリームシチュー<br>青菜とトコブのソテー<br>カリフラワーの明太サラダ        | パン(デイ)御飯(0ソク)<br>ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮)<br>チキンサラダ<br>チーズオムレツ<br>フルツッパ(デイ)<br>オニオンスープ |
| 夕食 | 御飯<br>豚肉と里芋のうま煮<br>白和え<br>胡瓜の梅和え                      | 御飯<br>肉じゃが<br>キャベツの炒め<br>小松菜海苔和え            | 麦入り御飯<br>豚しょうが焼き<br>トマトと海草のサラダ<br>粉ふき芋                              | 御飯<br>肉団子のオムレツ炒め<br>薩摩芋とレタソク甘煮<br>中華風和え物                    | 麦入り御飯<br>サバの味噌焼<br>炒り豆腐<br>とろろ  | 御飯<br>海老つみれの甘酢あん<br>トコブとキノコの炒め<br>キャベツとキャベツの和え物     | 御飯<br>豚肉のソテー塩いし炒め<br>里芋の煮物<br>小松菜の柚子味噌和え                                       |
|    | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |  |
| 朝食 | 御飯<br>ビーマツとサツマアゲ煮物<br>白花豆<br>味噌汁(高野豆腐、ナ)              | 御飯<br>じゃが芋の煮物<br>納豆山かけ<br>味噌汁(わか、ツメジ)       | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>焼売<br>味噌汁(舞茸、豆腐)                                  | 御飯<br>きのこ生揚げの煮物<br>サバの味噌煮<br>味噌汁(スッキニ、サイ)                   | 御飯<br>がんとじゃが芋の煮物<br>金時豆<br>味噌汁(キャベツ、麩)                                | 御飯<br>キャベツの加刺炒め<br>肉団子<br>味噌汁(玉葱、じゃが芋)              |  |
| 昼食 | うなぎちらし(丑の日)<br>ポテトサラダ<br>大根とわか和え物<br>鶏団子汁             | なめこおろしそうめん<br>肉豆腐<br>胡瓜の梅和え<br>ぶどう(デイ)      | 御飯<br>鮭のオムレツ焼き<br>つみれと大根の煮物<br>青菜の山葵和え<br>バナナ(デイ)<br>ABCスープ(マカニスープ) | 味噌バターラーメン<br>麻婆なす<br>もずく豆腐<br>黄桃(デイ)                        | 御飯<br>カツの玉子とじ<br>しんじょうと野菜の煮物<br>薩摩芋のレモン煮<br>杏仁フルーツ(デイ)<br>味噌汁(小松菜、わか) | 御飯(郷土料理:山形)<br>芋煮<br>山形だし<br>玉子焼き<br>黒花豆<br>みかん(デイ) |  |
| 夕食 | 御飯<br>豚肉とトコブ(苦瓜)の炒め<br>南瓜小倉煮<br>もやしとひじきの和え物           | 麦入り御飯<br>赤魚と野菜のマネズ焼<br>トコブと野菜の炒め<br>トマトのナムル | 御飯<br>豚しゃぶ<br>茄子の炒め<br>かぼちゃ煮  | 麦入り御飯<br>鱈と野菜の加刺焼き<br>青菜のごま和え<br>粉ふき芋                       | 御飯<br>チャブチェ(春雨炒め)<br>夏野菜トマト煮<br>ブロッコリーのサラダ                            | 御飯<br>白身魚と青梗菜の旨煮<br>きんぴらごぼう<br>マカロニサラダ              |  |