2021年

献立表

8月

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ｿﾌﾄいなりの 煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 じゃが芋と 人参の炒め煮 オクラの 土佐和え 漬　物	食パン プレーン オムレツ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 車麩の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 かぶの煮物 小松菜の 胡麻和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬　物	食パン 白菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬　物	ご　飯 味噌汁 煮　豆 切干し大根の 煮付け 漬　物	食パン ウィンナー ソテー 果　物 飲　物
昼食	冷やし中華 ギョーザ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご　飯 清　汁 松風焼 なすと 桜えびの 炒め物 豆苗のナムル	ご　飯 味噌汁 鶏の唐揚 野菜あんかけ いんげんと 高菜の炒め物 青梗菜の 磯和え	うめしらすご飯 清　汁 粕　漬 大根と 豚バラの煮物 ほうれん草の わさび和え	ご　飯 モロヘイヤの スープ 鰆のマヨ明太 桜エビと キャベツの さっと煮 胡瓜の酢の物	ご　飯 味噌汁 鶏肉の トンテキ風 白滝の有馬煮 カニカマ ポテトサラダ	ご　飯 味噌汁 さばの もろみ漬け 冬瓜の 鶏挽あんかけ ほうれん草の 胡麻和え	ご　飯 たぬき汁 メンチカツ 細切り昆布の 炒め物 青梗菜の お浸し	ビーフカレー ビーツの カラフルサラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 清　汁 鶏肉の 照り焼き ビーフン炒め 板麩と 小松菜の 辛味噌和え
夕食	ご　飯 味噌汁 西京焼き 蓮根と人参の 土佐煮 小松菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 煮　魚 竹輪の炒め煮 もずく酢	ご　飯 清　汁 焼　魚 南瓜の含煮 ごま豆腐	ご　飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 里芋の ずんだ和え ところてん	ご　飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 果　物	ご　飯 味噌汁 蒸し魚の 野菜あんかけ ぜんまいの 煮付け おくらの 梅和え	ご　飯 中華スープ 酢　豚 錦糸焼売 杏仁豆腐	ご　飯 清　汁 煮　魚 茶碗蒸し かぶの 柚子和え	ご　飯 清　汁 西京焼き 湯葉の含め煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご　飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 青梗菜の お浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 オクラの 土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 漬　物	食パン 青梗菜の ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 車麩の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬　物	フレンチ トースト ミネスト ローネ ジャーマン ポテト 果　物	ご　飯 味噌汁 茄子田舎煮 白菜の 土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 源平煮 漬　物
昼食	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 竹輪の炒め煮 里芋の ずんだ和え	ご　飯 味噌汁 あじフライ 切干し大根の ポン酢炒め ほうれん草の 胡麻和え	ご　飯 清　汁 なすの揚げ出し 豚挽あんかけ さつま芋の レモン煮 キャベツの くるみ和え	ご　飯 ワカメスープ 八宝菜 えびしゅまい パインムース	ざるうどん ピーマンの 肉詰めフライ ほうれん草の なめ茸和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の ゴママヨ焼 さつま揚げの 炒め物 春雨サラダ	ご　飯 清　汁 鰆の梅焼き がんもの 枝豆あんかけ 青梗菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 鶏肉の香草焼 蓮根とｷﾉｺの ガーリック炒め 柚子ゼリー	シーフード カレー キャベツの ビネガー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 アジの南蛮漬 竹輪の磯炒め 青梗菜の 胡麻和え
夕食	ご　飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 塩昆布和え 果　物	五目ご飯 清　汁 厚焼卵 肉じゃが もずく酢	ご　飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご　飯 味噌汁 煮　魚 ぜんまいの 煮付け アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご　飯 味噌汁 さばの みりん醤油漬け 大根と人参の 煮物 ﾓﾛﾍｲﾔとﾄﾏﾄの 和え物	ご　飯 清　汁 焼　魚 いとこ煮 キャベツの ゆかり和え	照焼丼 味噌汁 かぶの煮物 胡瓜の酢の物	ご　飯 中華スープ 豆腐と えびの炒め物 シュウマイ 小松菜と 豆もやしの ナムル	ご　飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 湯葉の 含め煮 オクラの 和え物	ご　飯 清　汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 果　物

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン コーン ポタージュ ポトフ 果　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬　物	ご　飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜の ゆかり和え 漬　物	食パン ベーコン エッグ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 いこみこうや 小松菜の お浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 切干し大根の 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 かぶの煮物 漬　物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 がんもの煮物 オクラの 和え物 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 冬瓜水晶煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 小松菜の くるみ和え 漬　物
昼食	ご　飯 味噌汁 焼　魚 なすと桜えびの 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご　飯 コンソメスープ 鶏肉の ﾒｷｼｶﾝｿｰｽかけ ビーフン炒め ほうれん草の くるみサラダ	ご　飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かに しゅうまい フルーツゼリー	ご　飯 清　汁 あじの 梅味噌焼き 白滝の有馬煮 オクラの 土佐和え	チキンカレー シーザー サラダ リンゴムース	ご　飯 清　汁 鯖の唐揚げ ポン酢野菜 ソースかけ きんぴらごぼう 豆苗ともやしの 和え物	ご　飯 ジュリアンスープ ハンバーグ じゃが芋と チーズの ﾏｽﾀｰﾄﾞ和え フルーツ カクテル	ご　飯 清　汁 かにと豆腐の ふんわり天 大根と人参の 煮物 キャベツと ワカメのナムル	ご　飯 コンソメスープ カラスガレイの マッシュポテト焼 カリフラワーの あんかけ トマトサラダ	ご　飯 味噌汁 白身魚フライ 蓮根とｷﾉｺの ガーリック炒め 赤しそ 春雨サラダ	ご　飯 中華スープ 麻婆豆腐 錦糸焼売 抹茶ゼリー
夕食	ご　飯 清　汁 甘 辛 豚れんこん さつま芋の 煮物 キャベツの なめ茸和え	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 厚揚げの煮物 枝豆とﾄﾏﾄの おろし和え	ご　飯 味噌汁 粕　漬 南瓜の含煮 青梗菜の 磯和え	ご　飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり ところてん	ご　飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 ひじきの煮物 青梗菜と みょうがの 酢の物	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 三色いなりの 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご　飯 豚　汁 焼　魚 なすのと パプリカの 味噌炒め ごま豆腐	ご　飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 ぜんまいの 煮付け 小松菜の わさび和え	ご　飯 味噌汁 吉野煮 竹輪とひじきの 炒め煮 ほうれん草の お浸し	親子丼 清　汁 湯葉の含め煮 大根と胡瓜の おかか和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 細切り昆布の 炒め物 とろろ汁