

(8月) 週間予定献立表

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 変わり金平 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子とピーマン味噌炒め とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げと玉葱炒め 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 豚肉の西京焼き 和風ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰯のボン酢焼き 夏野菜の胡麻味噌和え 香の物 果物	どうもろこしご飯 味噌汁 炊き合わせ ずんだ和え 香の物 果物	ご飯 南瓜スープ 鮭のムニエル 夏野菜金平 香の物 果物	ビーフカレー わかめスープ グリーンサラダ 果物	冷やしたぬきうどん 薩摩芋サラダ 茄子浸し 果物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ラタトゥイユ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鰯の梅香漬け 茄子炒り 香の物	ご飯 味噌汁 親子煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 南瓜と笹かまの煮物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏と根菜の煮物 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 厚揚げの野菜あんかけ 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 シルバーの照り焼き 大根と牛肉の煮物 香の物

(7月) 週間予定献立表

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子の味噌煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	五目炊きおこわ 味噌汁 鯖の塩焼き 冬瓜の含め煮 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 酢豚 マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 炊き合わせ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 チキンカツ 金平大豆 香の物 果物	ご飯 味噌汁 カジキのパン粉焼き シーザーサラダ 香の物 果物	冷やしそば 冬瓜とかにかま吉野煮 果物	ご飯 野菜スープ 白身魚トマトソース コールスロー 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯖のマヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 薩摩芋と油揚げ甘辛煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜焼き 茄子とピーマン味噌炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油煮 ポテトサラダ 香の物