

江古田の森 8月献立表 事業所により別途おやつあり

|    |                                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 |                                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 08月01日(金)                                                               | 08月02日(土)                                                                       |
| 朝  |                                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 御飯<br>かにかまりふんわり卵<br>小松菜のお浸し<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>牛乳            | 御飯<br>ちくわの炒り煮<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>金山寺みそ<br>みそ汁(さつま芋・大根菜)<br>牛乳                     |
| 昼  |                                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 御飯<br>銀だらの梅肉焼き<br>付)畑菜<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ缶(キウイ)<br>みそ汁(かぶ菜・おつゆ麩)       | 御飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>付)花人参・いんげん<br>なすの炒め物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(ほうれん草・えのき)           |
| 夕  |                                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 御飯<br>牛すき煮<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>フルーツ缶(みかん)                  | 御飯<br>ますの西京焼き<br>付)そら豆<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ(パイナップル)<br>きゅうりの和え物                   |
| 日付 | 08月03日(日)                                                                   | 08月04日(月)                                                                             | 08月05日(火)                                                            | 08月06日(水)                                                            | 08月07日(木)                                                        | 08月08日(金)                                                               | 08月09日(土)                                                                       |
| 朝  | 食パン・ジャム<br>野菜炒め<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>コンソメスープ(冬瓜・しろな)<br>牛乳                 | 御飯<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>ほうれん草のごま醤油和え<br>のり佃煮<br>みそ汁(えのき・うずまき麩)<br>牛乳                     | 御飯<br>がんもと冬瓜の煮物<br>いんげんのピーナッツ和え<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(玉葱・チンゲン菜)<br>牛乳  | 御飯<br>炒り豆腐<br>畑菜の和え物<br>うめびしお<br>みそ汁(もやし・大根菜)<br>牛乳                  | 食パン・ジャム<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーの和風サラダ<br>コンソメスープ(しろな・人参)<br>牛乳    | 御飯<br>つみれと里芋の煮物<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>金山寺みそ<br>みそ汁(玉葱・大根菜)<br>牛乳           | 御飯<br>厚揚げの含め煮<br>長芋とろろ<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(キャベツ・しめじ)<br>牛乳                      |
| 昼  | 御飯<br>さわらの漬け焼き<br>付)小松菜<br>かぶと絹あげの含め煮<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(玉葱・ワカメ)          | ガハオライス<br>カリフラワーのサラダ<br>フルーツ缶(キウイ)<br>コンソメスープ(畑菜・長葱)                                  | 御飯<br>マハルの煮付け<br>付)しろな・花麩<br>さつま芋の甘辛炒め<br>フルーツ(オレンジ)<br>みそ汁(大根・貝割)   | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>付)キャベツ<br>オクラのしそ風味和え<br>フルーツ(メロン)<br>みそ汁(かぶ・しめじ)    | 御飯<br>赤魚のバター醤油焼き<br>付)アスパラ<br>チンゲン菜のわさび和え<br>冷奴<br>みそ汁(さつま芋・ワカメ) | ◎納涼◎<br>冷やしそうめん<br>天ぷら二種(ちくわ・かき揚げ)<br>大根サラダ                             | 御飯<br>中華卵焼き<br>甘酢あん<br>ピーマン炒め<br>フルーツ(メロン)<br>中華スープ(チンゲン菜・長葱)                   |
| 夕  | 御飯<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>五目玉子<br>大根の中華和え<br>フルーツ(バナナ)                         | 御飯<br>あじの照り焼き<br>付)オクラ<br>ひじきの煮物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>白菜のゆかり和え                           | 御飯<br>鶏肉のバジル焼き<br>付)ブロッコリー<br>小松菜とピーマンの炒め物<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶(黄桃)   | 御飯<br>さばのねぎ塩焼<br>付)大根おろし<br>鶏肉と里芋の煮物<br>二色和え<br>フルーツ缶(ミックス)          | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付)スナップエンドウ<br>冬瓜の信田煮<br>フルーツ(オレンジ)<br>茶福豆       | 御飯<br>白身魚の辛子マヨネーズ焼き<br>付)いんげん<br>かぼちゃの煮物<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーツ(パイナップル) | 御飯<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>白菜の煮浸し<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>香の物(桜だいいん)                         |
| 日付 | 08月10日(日)                                                                   | 08月11日(月)                                                                             | 08月12日(火)                                                            | 08月13日(水)                                                            | 08月14日(木)                                                        | 08月15日(金)                                                               | 08月16日(土)                                                                       |
| 朝  | 御飯<br>ふんわり寄せの煮物<br>小松菜の錦糸和え<br>たいみそ<br>みそ汁(もやし・ワカメ)<br>牛乳                   | 御飯<br>大根と豚肉の炒り煮<br>タマゴサラダ<br>しそ昆布<br>みそ汁(長葱・うずまき麩)<br>牛乳                              | 御飯<br>野菜炒め<br>二色和え<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(かぶ・ねぎ)<br>牛乳                   | 御飯<br>ちくわの甘辛煮<br>ほうれん草の磯和え<br>金山寺みそ<br>みそ汁(冬瓜・大根菜)<br>牛乳             | 御飯<br>肉豆腐<br>オクラの和え物<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(白菜・うずまき麩)<br>牛乳          | 御飯<br>卵とじ<br>チンゲン菜のお浸し<br>うめびしお<br>みそ汁(もやし・かぶ菜)<br>牛乳                   | 御飯<br>がんもの煮物<br>白菜のゆかり和え<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>牛乳                      |
| 昼  | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>卵の花<br>きゅうりの塩昆布和え<br>みそ汁(畑菜・えのき)                           | 御飯<br>揚げ鶏のレモンソースかけ<br>レモンソース<br>付)ピーマン<br>ほうれん草とカニカマの和え物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(かぶ菜・油揚げ) | オムライス<br>デミソース<br>えびとキャベツのサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ(玉葱・人参)         | 麦飯<br>豚肉と夏野菜の中華炒め<br>大根サラダ<br>フルーツ缶(みかん)<br>中華スープ(もやし・しろな)           | 枝豆ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>付)おろし<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(畑菜・長葱)   | 御飯<br>あじのさっぱり煮<br>付)しろな・花人参<br>南瓜のごま和え<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(豆腐・ワカメ)   | 御飯<br>鶏肉のタルタルソース焼き<br>付)ホリタン<br>コールスローサラダ<br>フルーツ缶(黄桃)<br>コンソメスープ(畑菜・人参)        |
| 夕  | 御飯<br>白身魚のトマトソース<br>トマトソース<br>付)ブロッコリー<br>じゃが芋のカレー炒め<br>フルーツ缶(キウイ)<br>人参サラダ | 御飯<br>さわらの香味焼き<br>付)しろな<br>れんこんきんぴら<br>フルーツ(オレンジ)<br>香の物(しば漬け)                        | 御飯<br>豚肉ときのこの炒め物<br>付)スナップエンドウ<br>チンゲン菜の煮浸し<br>豆腐サラダ<br>フルーツ(パイナップル) | 御飯<br>さばの漬け焼き<br>付)小松菜<br>じゃが芋の炒め煮<br>フルーツ缶(キウイ)<br>香の物(つば漬け)        | 御飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>付)ピーマン<br>なすの揚げ浸し<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>きゅうりの酢の物    | 御飯<br>ブルコギ<br>えび茶巾<br>大根のおろし醤油和え<br>フルーツ缶(ミックス)                         | 御飯<br>ますの山椒焼き<br>付)ほうれん草<br>肉じゃが<br>オクラのホン酢和え<br>フルーツ(オレンジ)                     |
| 日付 | 08月17日(日)                                                                   | 08月18日(月)                                                                             | 08月19日(火)                                                            | 08月20日(水)                                                            | 08月21日(木)                                                        | 08月22日(金)                                                               | 08月23日(土)                                                                       |
| 朝  | 御飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>小松菜の和え物<br>のり佃煮<br>みそ汁(大根・大根菜)<br>牛乳                     | 御飯<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草とツナの和え物<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁(キャベツ・ワカメ)<br>牛乳                      | 御飯<br>チキンオムレツ<br>付)ブロッコリー<br>オクラのなめたけ和え<br>しそ昆布<br>みそ汁(玉葱・ねぎ)<br>牛乳  | 御飯<br>にしんの梅煮<br>付)いんげん<br>小松菜の辛子和え<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(かぶ・かぶ菜)<br>牛乳 | 御飯<br>ちくわの炒り煮<br>温泉卵<br>金山寺みそ<br>みそ汁(さつま芋・ねぎ)<br>牛乳              | 食パン・ジャム<br>ウインナーソー<br>ほうれん草のごま和え<br>コンソメスープ(キャベツ・椎茸)<br>牛乳              | 御飯<br>厚揚げの含め煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>たいみそ<br>みそ汁(白菜・ワカメ)<br>牛乳                      |
| 昼  | 御飯<br>赤魚のごま醤油焼き<br>付)いんげん<br>冬瓜の冷やし鉢<br>フルーツ缶(キウイ)<br>みそ汁(さつま芋・貝割)          | 御飯<br>鶏肉のオニオンソース<br>オニオンソース<br>付)ピーマン<br>ホテトサラダ<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩)   | 御飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>もやしと畑菜の和え物<br>フルーツ(オレンジ)<br>みそ汁(豆腐・大根菜)          | トマトカレー<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ缶(キウイ)<br>香の物(福神漬)                        | 麦飯<br>白身魚の香草焼き<br>付)ピーマン<br>二色浸し<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(もやし・貝割)  | 御飯<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>付)小松菜<br>つみれと大根の煮物<br>フルーツ(メロン)<br>お吸物(花麩・みつば)        | 御飯<br>豚肉とピーマンのオイスターソース炒め<br>ハンバーグサラダ<br>フルーツ缶(キウイ)<br>みそ汁(畑菜・長葱)                |
| 夕  | 御飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>付)温野菜<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ缶(りんご)<br>香の物(赤しその実漬け)             | 御飯<br>白身魚のムニエル<br>付)スナップエンドウ<br>白菜の煮浸し<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>昆布豆                          | 御飯<br>松風焼き<br>付)しろな<br>大根とちくわの煮物<br>なすの香味和え<br>あみえび佃煮                | 御飯<br>えびと卵の炒め物<br>焼売<br>フルーツ缶(白桃)<br>ほうれん草の中華和え                      | 御飯<br>豚肉の玉葱ソース炒め<br>冬瓜の信田煮<br>フルーツ缶(みかん)<br>きゅうりの塩昆布和え           | 御飯<br>さばの照り焼き<br>付)人参きんぴら<br>里芋の煮ころがし<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>フルーツ缶(りんご)     | 御飯<br>干草焼き<br>和風あん<br>かぶの煮物<br>チンゲン菜のわさび和え<br>香の物(しば漬け)                         |
| 日付 | 08月24日(日)                                                                   | 08月25日(月)                                                                             | 08月26日(火)                                                            | 08月27日(水)                                                            | 08月28日(木)                                                        | 08月29日(金)                                                               | 08月30日(土)                                                                       |
| 朝  | 御飯<br>納豆<br>切干大根の煮物<br>しそ昆布<br>みそ汁(もやし・油揚げ)<br>牛乳                           | 御飯<br>和風スクランブルエッグ<br>白菜のお浸し<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(冬瓜・ねぎ)<br>牛乳                           | 御飯<br>なすのそぼろ煮<br>冷奴<br>金山寺みそ<br>みそ汁(玉葱・大根菜)<br>牛乳                    | 御飯<br>がんもの煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(ほうれん草・うずまき)<br>牛乳    | 御飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>長芋とろろ<br>たいみそ<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>牛乳           | 御飯<br>大根とちくわの煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(もやし・おつゆ麩)<br>牛乳        | 御飯<br>だし巻き卵<br>付)茶福豆<br>青菜のお浸し<br>のり佃煮<br>みそ汁(長葱・油揚げ)<br>牛乳                     |
| 昼  | 御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>付)ブロッコリー<br>なすの煮浸し<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(しろな・うずまき麩)      | 御飯<br>まぐろハンバーグ<br>テリヤキソース<br>付)いんげん<br>かぶの含め煮<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(豆腐・ワカメ)           | 冷やし中華<br>豚肉の甘辛炒め<br>オクラのなめたけ和え                                       | 御飯<br>ますのチーズソース<br>付)スナップエンドウ<br>キャベツのサラダ<br>フルーツ(メロン)<br>トマトコンソメスープ | 御飯<br>八宝菜<br>甘酢のミートボール<br>フルーツ(オレンジ)<br>中華スープ(冬瓜・ねぎ)             | 御飯<br>あじの漬け焼き<br>付)チンゲン菜<br>ゴーヤチャンプル<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(さつま芋・ワカメ)     | 御飯<br>ミートローフ<br>ソース<br>付)ピーマン<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(パイナップル)<br>コンソメスープ(マカロニ・人参) |
| 夕  | 御飯<br>マハルの生姜煮<br>付)オクラ・花人参<br>じゃが芋の甘辛炒め<br>青菜の酢みそ和え<br>フルーツ(パイナップル)         | 御飯<br>豚肉のホン酢炒め<br>さつま芋と昆布の煮物<br>小松菜とかまぼこの和え物<br>フルーツ缶(キウイ)                            | 御飯<br>ほっけの塩焼焼き<br>付)おろし<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ(オレンジ)<br>もずく酢             | 御飯<br>牛肉ときのこの炒め物<br>里芋とちくわの含め煮<br>フルーツ缶(黄桃)<br>香の物(桜だいいん)            | 御飯<br>白身魚のみそバター焼き<br>付)そら豆<br>ひじきの煮物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>浅漬け(きゅうり) | 御飯<br>チキンのカレーグリン<br>付)いんげん<br>ジャーマンホテ<br>フルーツ缶(ミックス)<br>ピクルス            | 御飯<br>赤魚の香味焼き<br>付)スナップエンドウ<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>キャベツの和え物<br>フルーツ缶(黄桃)             |
| 日付 | 08月31日(日)                                                                   |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                                                 |
| 朝  | 御飯<br>炒り豆腐<br>白菜とかまぼこの和え物<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁(かぶ・ワカメ)<br>牛乳                 |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                                                 |
| 昼  | 御飯<br>かれいの焼き浸し<br>付)大根・花人参<br>小松菜の錦糸和え<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(もやし・ねぎ)        |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                                                 |
| 夕  | 御飯<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>つみれと里芋の煮物<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                     |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                                                 |