8月

吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・ごま和	枝豆みょうがご飯 鶏肉のごま煮・心太 けんちん汁・オレンジ	白身魚のムニエル 大根のサラダ ミネストローネ・漬物
2 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	土用の丑の日 うなぎ丼・煮しめ 茶そば・スイカ おやつ　フルーチェ	魚の酢醤油焼き ほうれん草のワサビ醤 油和え・漬け物 春雨の酢の物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・酢の物	焼き鮭のとろろあん ゴーヤチャンプルー 茶碗蒸し・スイカ	鶏肉とごぼう煮物 マカロニサラダ 南瓜スープ・漬物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	桜えびご飯・酢の物 鶏肉のやわらか煮 豆乳みそ汁・スイカ	魚のごま煮・漬物 ブロッコリーサラダ 山芋のかき玉汁
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 えのき茸和え物	お弁当 ちらし寿司・酢の物 天ぷら盛り合せ 2色素麺・・饅頭	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 とろろと花麩吸物 漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子 大豆の五目煮	団子汁・ 煮しめ・ところてん スイカ おやつ　どら焼き	魚のムニエル カニの卵蒸し寄せ なめこの吸い物 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・高野煮	赤魚の黒酢南蛮 はんぺんサラダ オクラと山芋冷汁・	魚のおろし煮 トマトの韓国風和え チャウダー・漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・おろし	親子丼 煮しめ盛り合わせ 素麺吸物・スイカ	鶏肉の梅酢煮 黒ごま豆腐・漬け物 ブロッコリースープ

7月☆お弁当

私の献立(扇調理員)

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツとツナ煮物・人参蜂蜜和	ミニパン・オムレツ カニの中華サラダ コーンスープ・ｵﾚﾝｼﾞ おやつ　プリン	太刀魚のおろしだれ 茄子の味噌煮 けんちん汁 漬け物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	赤飯・鯛の塩焼き アスパラのごま和え 花麩の吸い物・ｵﾚﾝｼﾞ	鶏肝と卵の煮物 南瓜のうま煮・漬物 なめこ和風スープ
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	かしわめし 魚の煮付け・ポン酢和 茶碗蒸し・スイカ	鶏肉の酢醤油煮 おかず金平 吸い物・野菜ｾﾞﾘｰ
12水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・なます	鶏肉の黒酢煮 めんたいポテサラ 茄子の味噌汁・スイカ	きのこと牛肉の煮物 もやしのナムル風 レタススープ・漬物
13木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のあんかけ アスパラのごま和	白身魚の天ぷら オクラのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ和 吸い物・バナナ おやつ　水ようかん	サバの塩焼き 梅じゃこ豆腐 茄子の味噌汁 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	冷やし素麺・おにぎり 煮しめ・とうもろこし のムース・オレンジ	豚肉の醤油焼き もずくの三杯酢 吸い物・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・和物	鮭のフライ(ﾀﾙﾀﾙ) 茄子の和風サラダ 野菜スープ・スイカ	サンマと大根煮物 長芋ともずく酢の物 そば吸い物・漬物
16 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の生姜和 南瓜のそぼろ煮	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒め・ｽｰﾌﾟ・スイカ おやつ　杏仁豆腐	魚のおろし煮 春雨のきんぴら オクラの味噌汁 漬け物
17 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・和え物	レタス巻き 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・バナナ	豚肉のあっさり煮 ツナとコーン酢の物 吸い物・漬け物
18 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・煮物	冷やし中華・おにぎり 煮しめ・オレンジ グリンピース豆腐	鶏肉のごま煮 南瓜のデリサラダ スープ・漬け物
19 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ごま和え	ハヤシライス・スープ オクラのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ和 枝豆豆腐・いちじく	牛肉のしぐれ煮 はんぺんサラダ ビシソワーズ・漬物
20 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうりの酢の物 茄子の生姜煮	豆腐ハンバーグ 南瓜のグラタン トマトスープ・ｵﾚﾝｼﾞ おやつ　ぶどうゼリー	魚の味噌煮 とろろ 大葉とみょうがかき 玉汁・みかん缶
21 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・豆腐煮	オムライス きのこと牛肉煮物 クリームスープ・ｽｲｶ	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮 アボカドのマリネ コーンスープ・漬物
22 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・蒸茄子	魚のおろし煮 ブロッコリーサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 オクラとわかめ和え 中華風スープ・漬物
23 日	ミニパン じゃが芋のポター ジュ・トマト煮 ナムル・ヤクルト	焼きそば・おにぎり いり豆腐 玉子スープ・スイカ おやつ抹茶水ようかん	太刀魚の塩焼き 南瓜のデリサラダ 2 色素麺の吸物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	サバの塩焼き 春雨とハムの酢の物 すいとん汁・スイカ	鶏肉のごま煮・漬物 キャベツの梅かつお 和風ビシソワーズ
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オランダ煮・ごま和	鶏肉とごぼうの煮物 三色なます・バナナ はんぺんと春雨吸物	魚の生姜煮 カニの卵蒸し寄せ 豆乳みそ汁・漬物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・金平	あさりご飯・南瓜煮 魚のおろし煮 吸い物・バナナ	鮭のホイル焼き アボカドのマリネ モロヘイヤスープ・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 小松菜のごま和	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・いちじく おやつ　ティラミス	カニクリームコロッケ 大根サラダ ブロッコリースープ 漬け物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・オランダ煮	鮭の香草パン粉焼き トマトのもずく和え そばの吸物・いちじく	魚の旨み中華煮 えのきたけ和え物 レタススープ・漬物
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・酢の物	パン(2 種) 野菜オムレツ トマトスープ・オレンジ	中華丼・野菜ゼリー キャベツの梅かつお コーン卵スープ
30 日	ミニパン コーンスープ さつま芋のオレンジ煮・サラダ・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり 卵豆腐・もずく和え 花麩の吸物・いちじく おやつ　ロールケーキ	いわしの甘露煮 千草和え はんぺんの吸い物 漬け物
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	ナポリタン コールスローサラダ きのこスープ・ヨーグルト	魚の田楽・野菜ゼリー・めんたいポテサラ おぼろ豆腐汁

令和2年8月献立表

特別養護老人ホーム 吉富鳳寿園