

令和4年8月献立表

吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・うずら豆	焼き鮭のとろろあん キャベツの塩昆布和 茶碗蒸し・スイカ	鶏肉の梅酢煮 小松菜のナムル 南瓜スープ・漬物
2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・  鶏肉のやわらか煮 酢の物・豆乳みそ汁	魚のごま煮・漬物 ブロッコリーサラダ 山芋のかき玉汁
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・和え物	豚肉のあっさり煮 オクラのポン酢和え きのこスープ・バナナ	三色丼・ぶどうゼリー ごぼうサラダ そばの吸い物
4木	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 ヤクルト 蒸し茄子 大豆の五目煮	追弔法要(お弁当) いなり寿司・煮しめ ごま豆腐・出し巻き卵 素麺吸物・饅頭・  おやつ ババロア	ご飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ なめこの吸い物 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・高野煮	赤魚の黒酢南蛮漬け はんぺんサラダ 大葉かき玉汁・ 	カレイの煮付け 茄子の和風サラダ 豆乳みそ汁・漬物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・生姜煮	しらすと生姜ご飯 サバのごま煮・  もずく和え・茶そば	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ 春雨スープ・漬物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツの煮物 人参の蜂蜜和え	ミニパン 野菜オムレツ・サラダ コーンスープ・りんご おやつ ロールケーキ	太刀魚おろしだれ 茄子の味噌煮 けんちん汁 漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	赤飯・サバの塩焼き かぼちゃのうま煮 花麩の吸物・オレンジ	鶏肝と卵の煮物 アスパラのごま和 和風スープ・漬物



★お弁当★



七夕献立

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	魚の煮付け オクラのポン酢和え 豆腐の吸い物・バナナ	鶏肉の酢醤油煮 キャベツの塩昆布 かき玉汁・漬物
10 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 めんたいポテサラダ 茄子の味噌汁・スイカ	魚の旨み中華煮 もやしのナムル風 中華風レタススープ
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のあんかけ アスパラごま和	魚の天ぷら 中華風サラダ・と とろろ昆布の吸い物 おやつ パインゼリー	サバの塩焼き 梅じゃこ豆腐 茄子の味噌汁 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	うなぎのちらし寿司 煮しめ盛合わせ けんちん汁・スイカ	豚肉の醤油焼き モロヘイヤ和え物 吸い物・漬物
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え・切干大根煮	だんご汁・  煮しめ盛合わせ 黒ごま豆腐・スイカ	サンマと大根煮物 キャベツの塩昆布 そばの吸い物・漬物
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜とツナ和 大正金時豆煮物	牛丼・りんご チーズコールスロー あさりの味噌汁 おやつ 水ようかん	鶏肉のごま煮 オクラのしらす和 花麩の吸い物 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・梅肉和え	かしわめし 魚の煮付け・酢の物 そばの吸物・スイカ	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 豆乳スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・生姜煮	なめことろろそば 🍷・牛肉のしぐれ煮 出し巻き卵・バナナ	鶏肉のやわらか煮 南瓜のデリサラダ スープ・漬物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・レモン煮	カレーピラフ チンゲン菜と卵炒め あさいスープ・ヨーグルト	魚のおろし煮 モロヘイヤ和え物 麩の吸い物・漬物
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり酢の物 茄子の生姜煮	豆腐ハンバーグ 南瓜のタルタルサラダ ピーススープ・スイカ 午後：夏祭りイベント	魚の味噌煮 とろろ 大葉のかき玉汁 みかん缶詰
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・ナムル	オムライス キャベツウインター炒め スープ・いちじく	鶏肉のマレード煮 アボカドマリネ コーンスープ・漬物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・カレー煮	魚のおろし煮 フロッキーサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 オクラのわかめ和 中華風レタスープ
21 日	ミニパン コーンスープ 茄子のトマト煮 和え物・ヤクルト	五目焼きそば・🍷 いい豆腐 かき玉汁・マンゴー おやつ フルーチェ	太刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 二色糸の吸い物 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう・ナムル	鶏肉のごま煮 春雨とハム酢の物 すいとん汁・いちじく	魚の田楽・漬け物 キャベツの塩昆布 豆腐の吸い物
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト トウモロコシ煮・ごま和	鮭のフライ(タルタル) 三色なます・いちじく はんぺんと春雨吸物	魚の生姜煮・漬物 わさび醤油和え 大葉かき玉汁・漬物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のうま煮 オクラの和え物	★私のこんだて★ 梅しそご飯・🍉ゼリー 冷しゃぶ(おろしポン酢) 焼き茄子・和風スープ	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ カニと春雨のスー プ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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	サバの味噌煮 豆腐の野菜あんかけ 里芋汁・いちじく おやつ ティラミス	カニクリームコロ ツケ・大根サラダ ブロッコリースー プ・漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・オランダ煮	魚のおろし煮 トマトのもずく和え 茶碗蒸し・オレンジ	魚の旨み中華煮 えのき茸の和え物 そばの吸い物・漬物
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう・酢物	ミニパン・オレンジ 野菜オムレツ・サラダ クラムチャウダー	中華丼・野菜ゼリー キャベツの梅かつ お和え・スープ
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の生姜煮 おかか和え	サイコロステーキ風 もやしのナムル風 スープ・マンゴー おやつ いちご杏仁	いわしの甘露煮 千草和え はんぺんの吸い物 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・酢の物	ナポリタン・🍷 コールスローサラダ きのこスープ・バナナ	カレイの煮付け モロヘイヤ和え物 豆腐の吸物・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・煮物	夏野菜カレーライス もやしの中華サラダ 卵スープ・マンゴー	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のサラダ 野菜スープ・漬物
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・生姜煮	太刀魚の塩焼き マカロニサラダ 豆腐薄くず汁・イチジク	魚のおろし煮 たまご豆腐・漬物 とろろ昆布の吸物

8/24の献立は
川上管理栄養士の
考えた献立です

令和4年8月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園