



# 8月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 酢の物・南瓜煮	豚肉のあっさり煮 冷やし茄子・バナナ もずくのかき玉汁	鮭の塩焼き(外外) 水菜のごま和え スープ・漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 高野豆腐・和え物	とり天 かぼちゃサラダ 茄子のみそ汁・スイカ	魚のおろし煮 ところてん はんぺん吸物・漬物
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 根菜そぼろ煮 しらす干し酢物	赤飯・魚の塩焼き 豆腐の野菜あんかけ もずく吸物・バナナ <b>おやつコーヒーゼリー</b>	鶏肉の梅酢煮 ほうれん草のマヨネーズ 和え・かき玉わかめ スープ・漬け物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・柴かっぱ オクラの和え物 うずら豆の煮物	追弔法要・お弁当 いなり寿司・煮しめ ナムル・ごま豆腐 素麺の吸物・スイカ	<b>盆踊り</b> <b>チキンカレー</b> <b>トマトサラダ</b> <b>かき玉汁・ソフール</b>
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ひじき大豆・和え	豚肉の生姜焼き ところてん けんちん汁・メロン	うなぎ丼 ミモザサラダ ピース豆腐・スープ
6 日	<b>ミニパン・サラダ</b> <b>ゲリンピー・スープ</b> <b>ポークビーンズ</b> <b>いちごヨーグルト</b>	<b>土用の丑の日</b> <b>うなぎ丼・サラダ</b> <b>煮しめ・吸物・スイカ</b> <b>おやつ 抹茶ババロア</b>	<b>魚の煮付け</b> <b>ほうれん草のわさび</b> <b>醤油和え・漬物</b> <b>そばの吸い物</b>
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 オランダ煮・酢の物	魚の湯引き(酢味噌) ゴーヤチャンプル 茶碗蒸し・スイカ	鶏肉とごぼうの煮物 マカロニサラダ スープ・野菜ゼリー
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 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 ブロッコリーサラダ 山芋かき玉汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 がんも煮・なます	ハヤシライス サラダ・ごま和え わかめスープ・ルツヅ	鮭の塩焼き・冷奴 切干大根の煮物 とろろと花麩の吸物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 蒸し茄子 大豆の五目煮	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ところてん・スイカ <b>おやつ どら焼き</b>	白身魚のムニエル カニの卵蒸し寄せ なめこの吸い物 漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 酢和え・高野豆腐	ゆで豚の酢味噌かけ はんぺんサラダ くら冷やし汁・バナナ	魚のおろし煮・漬物 トマトの韓国風和え 和風チャウダー
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 生姜煮・おろし	ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸い物・スイカ	鶏肉の梅酢煮 黒ごま豆腐・漬物 ブロッコリースープ
13 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 キャベツとツナ煮浸し ベリーヨーグルト	ミニパン・中華サラダ 野菜オムレツ コープ・オレンジ <b>おやつ プリン</b>	太刀魚のおろしだれ 茄子の味噌煮 けんちん汁 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 高野豆腐・酢の物	焼き鮭のとろろあん 五目オランダ煮 みそ汁・オレンジ	鶏肝と卵の煮物 トマトサラダ 和風スープ・漬物
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・べったら いとこ煮・和え物	かしわめし・魚の煮付 け・ポン酢和え 茶碗蒸し・スイカ	鶏肉の酢醤油煮 おかず金平・野菜ゼ リー・豆腐の吸い物

### 7月のお弁当

- ・枝豆みょうがご飯
- ・豚肉のごまだれかけ
- ・南瓜サラダ
- ・大根おろし
- ・ひじき大豆の煮物
- ・くらポン酢和え
- ・かき玉汁
- ・スイカ

### 7月のお弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 大豆煮・和え物	鶏肉の黒酢煮 ミモザサラダ・スイカ 和風チャウダー	きのこ牛肉の煮物 ごま豆腐(酢味噌) 杓の吸物・漬物
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜のあんかけ ポン酢和え	海老のかき揚げ 枝豆とシソ和え物 とろろ昆布吸物・バナ <b>おやつ フルーチェ</b>	鶏肉のやわらか煮 梅じゃこ豆腐 オクラのスープ 漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 根菜煮・ごま和え	冷やし素麺・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 酢味噌和え・オレンジ	豚肉の辛し醤油焼き もずくの三杯酢 吸い物・ソフール
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 酢の物・茄子煮	オムライス ポテトサラダ コンスープ・いちじく	サンマと大根の煮物 長芋ともずく酢の物 そばの吸物・漬物
20 日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 じゃが芋カレー煮 ルッヅヨーグルト	<b>三色サンドイッチ</b> 鶏肉の甘辛煮 ピーススープ・スイカ <b>おやつ ロールケーキ</b>	魚のおろし煮 春雨のきんぴら オクラのみそ汁 漬け物
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 大豆煮・梅肉和え	鮭の香り寿司 煮しめの盛り合わせ 鯛の吸い物・いちじく	豚肉のあっさり煮 ツナとコーン酢の物 吸い物・漬け物
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 蒸し茄子・煮物	太刀魚の梅肉ソテー きゅうりとカニ酢の 物・吸物・いちじく	鶏肉のごま煮・漬物 おかず金平 さつま芋豆乳みそ汁
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら ごま和え・金時豆	枝豆みょうがご飯 カレーの煮付け 茄子のみそ汁・バナナ	チキンのトマト煮 はんぺんサラダ スープ・漬け物
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 きゅうり酢の物 茄子の生姜煮物	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ ピーススープ・ルッヅ <b>おやつ ぶどうゼリー</b>	魚の味噌煮 とろろ 豆腐の吸い物 みかん缶



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 豆腐煮・ナムル	しらすと生姜ご飯 魚のムニエル・豚汁 ところてん・いちじく	親子煮・桃ゼリー 春雨のきんぴら 素麺の吸い物
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 蒸し茄子・カレー煮	魚のおろし煮 ブロッコリーサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	豚肉のうま煮 オクラとわかめ和え 中華スープ・漬け物
27 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐の煮物 ほうれん草ナムル	三色丼・スイカ 煮しめ盛り合わせ きのこコンソメスープ おやつ オレンジゼリー	太刀魚の塩焼き 南瓜のあんかけ おろしと卵のみそ汁 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平ごぼう ゆい草のごま和	<b>中華献立</b> <b>カニチャーハン</b> <b>マーボー茄子・酢物</b> <b>中華スープ・杏仁豆腐</b>	鶏肉のごま煮 キャベツの梅かつお和え・漬け物 和風チャウダー
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 カラダ煮・ごま和	鶏肉とごぼうの煮物 三色なます 牛乳みそ汁・バナナ	魚の生姜煮 カニの卵蒸し寄せ はんぺん吸物・漬物
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 金平・おかか和え	鮭とまいたけご飯 豚肉のあっさり煮 南瓜煮・吸物・無花果	魚の梅みそ焼き トマトサラダ 吸い物・漬物
31 木	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 大豆の五目煮 小松菜のごま和	鮭の味噌グラタン トマトの韓国風和え 二郎玉スープ・いちじく おやつ ティラミス	牛肉コロケ 大根サラダ ブロッコリースープ 野菜ジュースゼリー

献立は都合により変更する場合があります。

ご了承ください。

この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの  
飲み物も準備しております。

**吉富鳳寿園** 

**平成29年8月こんだて表**

