




	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 うずら豆・酢の物	かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 吸い物・いちじく	豚肉と玉ねぎの煮物 えのき茸の和え物 スープ・漬け物
2 土	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 金平・酢の物	南瓜コロッケ はんぺんサラダ つみれ汁・オレンジ	豆腐の肉みそあん キャベツの梅和え コーン卵スープ・漬物
3 日	ミニパン コーンスープ オレンジ煮 サラダ・ヨーグルト	ちゃんぽん おにぎり・豆腐田楽 韓国風和え・りんご おやつ ティラミス	いわしの甘露煮 千草和え はんぺんの吸い物 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・しば漬け 酢の物・高野豆腐	しらすと生姜ご飯 豚肉のあっさり煮 サラダ・団子汁・バナナ	魚の田楽・ゼリー いんげんの明太子和 おぼろ豆腐汁
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け 切干煮・酢の物	カレーの煮付け ブロッコリーサラダ 吸い物・いちじく	きのこ牛肉の煮物 とろろ・みかん缶 豆乳みそ汁
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら 酢和え・がんも煮	しめじご飯・サラダ 鶏肉の梅酢煮 スープ・いちじく	魚のおろし煮 小松菜のナムル 吸い物・ぶどうゼリー
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 蒸し茄子 うずら豆の煮物	桜海老ご飯・五目煮 魚のムニエル(外外) 山芋かき玉汁・バナナ おやつ 大学芋	サバのごま煮 ほうれん草のわさび 醤油和え・漬物 とろろ昆布吸い物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け 南瓜煮・和え物	鶏肉のごま煮 オクラの梅和え 豆乳みそ汁・メロン	太刀魚のおろしだれ 茄子のトマト煮 吸い物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 ひじき煮・ナムル	団子汁・おにぎり 煮しめ・トマトのもずく和え・いちじく	魚の味噌マヨネーズ焼き 水菜のごま和え スープ・漬け物
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け 春雨のきんぴら なめこおろし	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・いちじく おやつ ぶどうゼリー	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の生姜煮 カニとわかめの吸い物・ソフール
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら 大豆煮・なます	鮭の秋色焼き えのき茸の和え物 五目汁・オレンジ	肉じゃが グリーンピース豆腐 吸い物・漬け物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 蒸し茄子・五目煮	豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 スープ・バナナ	すき焼き風煮 オクラの酢味噌和え 里芋汁・みかん缶
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・Qちゃん漬 大豆の五目煮 大根おろし	お弁当 栗おこわ・サラダ サバごま煮・茄子煮 茶碗蒸し・いちじく	豚肉と玉ねぎの煮物 トマトのもずく和え 野菜椀・漬け物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 春雨の酢の物 茄子の煮浸し	鶏肉のやわらか煮 ひじきの白和え ポタージュ・オレンジ おやつ プリン	魚の梅みそ焼き 干草和え 素麺の吸い物 漬け物 
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 酢の物・ひじき煮	さつま芋ご飯 魚の煮付け・サラダ 豆腐のみそ汁・ルツ	チキンのトマト煮 えのき茸の和え物 スープ・ゼリー

8月のお弁当

- ・いなり寿司
- ・煮しめ盛り合わせ
- ・オクラの梅肉和え
- ・うずら豆の煮物
- ・小松菜のナムル
- ・ごま豆腐
- ・素麺の吸い物・スイカ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・梅干し 生姜煮・酢の物	鶏肉の味噌煮 ひじきと南瓜の煮物 吸い物・バナナ	いわしの梅煮・漬け物 もずくの三杯酢 豆腐のかき玉汁
17 日	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 金時豆の煮物 小松菜のナムル	焼きそば・おにぎり 根菜のそばろ煮 卵スープ・いちじく おやつ コーヒーゼリー	サンマと大根の煮物 いり豆腐 和風チャウダー 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら キャベツ煮物 小松菜のごま和	敬老の日 いなり寿司・南瓜 魚の煮付け 吸い物・バナナ	鶏肉とごぼうの煮物 さつま芋のサラダ 大根汁 漬け物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 大豆煮・蒸し茄子	山菜おこわ サバのごま煮・サラダ 豆乳みそ汁・オレンジ	大根と鶏肉の煮物 五目白和え・漬物 はんぺんの吸い物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・しば漬け 白菜煮・酢の物	海老とミツバかき揚 ごぼうサラダ 吸い物・バナナ	ぶりの照り焼き トマトの韓国風和え 吸い物・漬物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 白菜なます 南瓜とツナ煮物	鮭と舞茸ご飯・煮物 豚肉のあっさり煮 つみれ汁・いちじく おやつ ババロア	鶏肉のやわらか煮 いり豆腐 コーン卵スープ 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・Qちゃん漬 茄子煮・なます	鮭とごぼうの煮物 豆腐田楽 五目汁・オレンジ	牛肉のおろし煮 トマトサラダ かき玉汁・ゼリー
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け カレー煮・三杯酢	赤飯・魚の塩焼き いんげん明太子和え 吸い物・メロン	豆腐の肉みそあん はんぺんサラダ 白菜スープ・ゼリー
24 日	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら 茄子の生姜煮 えのき茸和え物	オムライス・ヨーグルト チーズサラダ 和風チャウダー おやつ ロールケーキ	魚の煮付け トマトのもずく和え ほうれん草のみそ汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 ルツ煮・ごま和	豆腐ハンバーグ はんぺんサラダ ミネストローネ・バナナ	鮭のレモン醤油焼き いんげん明太子和え スープ・漬物
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・梅干し 高野豆腐・和え物	海老のちらし寿司 南瓜煮・もずく酢 鯛の吸物・いちじく	マーボー豆腐・スープ ほうれん草のマヨポン和え・ソフール
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け なます・ひじき煮	チキンカレー ほうれん草のサラダ 煮しめ・ルツゼリー	親子煮・いちじく トマトサラダ はんぺんと春雨吸物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・しば漬け おかず金平 杓いっつごま和え	ぶりの照り焼き クリームサラダ 茶碗蒸し・いちじく おやつ だら焼き	鶏肉の梅酢煮 とろろ わかめのすまし汁 みかん缶
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 白菜煮・ごま和え	太巻き寿司 煮しめ盛り合せ けんちん汁・バナナ	豚肉の辛子醤油焼き 枝豆豆腐・漬物 トマトスープ
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け なます・高野豆腐	鮭の味噌グラタン コールスローサラダ スープ・オレンジ	サバのごま煮・漬物 杓いっつと豆腐の和物 素麺のみそ汁

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9月こんだて表

