

予定献立表 令和 7 年 8 月



※食材の都合等による献立の変更があります

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	
朝	米飯 ・厚焼玉子 ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(大根・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・れんこんマリネ ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・切干大根煮 ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・めかぶ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(青さ・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・魚の塩焼き(サーモン) ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・南関揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(キャベツ・春菊) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・もずく ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(冬瓜・キャベツ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鰯の生姜煮 ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ハンバーグ ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(大根・南関) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・いかと白菜の中華 ・みそ汁(厚揚げ・人参) ・牛乳(CaとFe)	
昼	・赤飯 ・牛肉のみぞれ煮 (付) 茄子 ・梅なめ苴和え ・清汁(青さ・三つ葉) ・デザート(みかん)	・ランチパック ・魚のムニエル(カレイ) ・(付) ブロッコリー ・キャベツのサラダ ・クラムチャウダー ・ドリンク(ジョア)	米飯 ・タンドリーチキン ・(付) ・サラダ(枝豆・カリフラワー) ・コンソメスープ(芋・人参) ・デザート(パンケーキ)	米飯 ・のり弁風 ・具沢山汁 ・デザート(アイス)	米飯 ・鶏肉の南蛮漬け ・(野菜) ・煮物(サツマ揚げ・里芋) ・みそ汁(冬瓜・玉葱) ・デザート(みかん)	米飯 ・ビビンバ ・さつま芋の温サラダ ・中華スープ(長葱・人参) ・デザート(パイン缶)	米飯 ・魚のムニエル(白身魚) ・(付) インゲン・人参 ・茄子のさっぱり炒め ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・デザート(バナナ)	・焼きそば ・海鮮餃子 ・(付) 青梗菜 ・中華スープ(長葱・人参) ・デザート(アイス)	・パン ・魚のグラタン風 ・(付) プロ ・南瓜サラダ ・トマトスープ ・ドリンク(ジュース)	米飯 ・ご飯(ひろし) ・から揚げ ・(付) ほうれん草 ・大根サラダ ・清汁(麩・葱) ・デザート(和菓子)	
タ	米飯 ・魚のソース煮 ・(付) 里芋・人参 ・ピーマンの辛子和え ・清汁(大根・椎茸)	米飯 ・豚肉の柚子マヨ和え ・(付) 青梗菜 ・春雨の酢の物 ・みそ汁(玉葱・人参)	米飯 ・メバルの幽庵焼き ・春雨の中華煮 ・鶏天 ・蓮根の山椒味噌和え	米飯 ・豚肉・厚揚げの味噌炒め ・焼きなす ・清汁(蒲鉾)	米飯 ・麻婆豆腐丼 ・もやしの和え物 ・中華スープ(玉葱・青梗)	米飯 ・魚のタルタル焼き ・(付) ブロッコリー ・大根のナムル ・コンソメスープ(コーン・玉葱)	米飯 ・鶏の玉葱ソース ・(付) ソテー(アスパラ) ・白菜と豚肉のコンソメ煮 ・清汁(麩・葱)	米飯 ・魚のレモン蒸し ・(付) ソテー(ピーマン) ・豆とツナのサラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参)	米飯 ・鶏肉の梅ソース ・(付) ほうれん草 ・あさりと大根の煮付 ・清汁(お味噌汁の友)	米飯 ・カレイのバターボン酢和え ・蓮根の炒めなます ・豆腐ハンバーグの明太マヨ ・小松菜のごま和え	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	
朝	米飯 ・みりん焼き ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・小松菜) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・れんこんマリネ ・みそ汁(白菜・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・はんぺんチーズ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(大根・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ぶりのみぞれ揚げ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(里芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鶏ごぼう入りバーグ ・もずく ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(大根・南関) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・ちくわと昆布煮 ・みそ汁(茄子・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根煮 ・みそ汁(白菜・南関揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・オムレツ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(大根・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・もずく ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・南関) ・牛乳(CaとFe)	
昼	米飯 ・鶏肉のクリーム煮 ・サラダ ・コンソメスープ(冬瓜) ・デザート(ゼリー)	米飯 ・魚のパン粉焼き(カレイ) ・(付) ソテー ・里芋味噌煮 ・清汁(もずく・春菊) ・デザート(ブルーベリー)	米飯 ・天ぷら ・(付) 天つゆ ・なます ・清汁(そうめん) ・デザート(たい焼)	米飯 ・炒り鶏 ・辛子胡麻和え(カリフラワー) ・清汁(青さ・三つ葉) ・デザート(黄粉おはぎ)	・そうめん ・いわし梅煮 ・和え物 ・デザート(水ようかん)	・パン(クリームパン) ・パン(牛乳) ・魚のピザ風(カレイ) ・(付) ソテー(アスパラ) ・コールスローサラダ ・パスタスープ ・ドリンク(ピーチ)	米飯 ・ハヤシライス ・ブロッコリーの和風サラダ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・魚の甘酢和え(魚屋) ・(たれ) ・とろろ芋 ・味噌汁(キャベツ・玉葱) ・デザート(パイン)	米飯 ・魚の焼き漬け ・(付) カリフラワーのゴマ和え ・マカロニサラダ ・清汁(豆腐・えのき) ・デザート(こゆず)	米飯 ・カツ丼 ・あちらら風 ・味噌汁(巻き麩) ・デザート(ブルーベリー)	
タ	米飯 ・焼き鯖の梅ソース ・蓮根のマヨおほか和え ・大豆・さつま芋の甘辛 ・切干大根のサラダ	米飯 ・シーフードカレー ・カリフラワーのマリネ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・魚の幽庵焼き(鯖) ・(付) ほうれん草 ・冬瓜の煮物 ・清汁(お花豆腐)	米飯 ・魚の塩麴焼き(鮭) ・(付) 高野豆腐 ・ごぼうサラダ ・みそ汁(玉葱・巻き麩)	米飯 ・治部煮 ・くるみ白和え ・みそ汁(玉葱・人参)	米飯 ・麻婆豆腐(塩) ・もやしのナムル ・中華スープ(白菜・人参)	米飯 ・ニンニク香る鮭のバター ・揚げ出し豆腐 ・ミニ焼きそば ・白菜のあっさり和え	米飯 ・鶏肉のくわ焼き ・(付) 揚げなす ・ほうれん草のサラダ ・清汁(麩・葱)	米飯 ・回鍋肉 ・焼売 ・中華スープ(カニカマ・玉葱)	米飯 ・ちゃんちゃん焼(鮭) ・乾物の和え物 ・清汁(椎茸・玉葱)	
	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(長芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ししゃも ・肉詰めいなり ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(キャベツ・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・もずく ・切昆布大豆 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(南瓜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・金平ごぼう ・みそ汁(冬瓜・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鰯の梅煮 ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鰯の梅煮 ・(温泉卵のタレ) ・ひじき煮 ・みそ汁(芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・めかぶ ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・もずく ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(茄子・南関) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・鶏肉とれんこん ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(大根・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・つくね ・ポトフ ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(長芋・白菜) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・チキンカツ ・みそ汁(厚揚げ・キャベ) ・牛乳(CaとFe)
昼	米飯 ・豆腐のツナグラタン ・レバーのしぐれ煮 ・清汁(ワカメ・葱) ・デザート(りんご)	・月見うどん ・豆腐ふわふわ ・(付) 和え物 ・デザート(バナナ)	・パン(クロワッサン) ・パン(ミルクパン) ・魚のチーズムニエル ・(付) アスパラ・人参 ・ポテトサラダ ・コンソメスープ(玉葱) ・ドリンク(ジョア)	米飯 ・鶏肉のレモン風味漬け ・(付) ソテー ・大根五目あえ ・清汁(麩・小松菜) ・デザート(パイン)	米飯 ・魚のみぞれ煮(カレイ) ・(付) 揚げ茄子 ・チャブチェ ・清汁(麩・三つ葉) ・デザート(ミックスフルーツ)	・サラダパスタ ・ささみフライ ・(付) さつま芋 ・ポタージュ ・デザート(ブルーベリー)	米飯 ・中華風味噌焼き(鯖) ・(付) いんげん・玉葱 ・焼き茄子 ・清汁(わかめ・椎茸) ・デザート(マンゴー)	米飯 ・焼肉風 ・(付) ・大根サラダ ・中華スープ(コーンと卵) ・デザート(バナナ)	米飯 ・イタリアンオムレツ ・(付) アスパラのソテー ・白菜サラダ ・コンソメスープ(冬瓜) ・デザート(りんご缶)	・パン(食パン) ・魚のムニエル(トマトクリー ム)カレ ・(付) カリフラワー ・ほうれん草のソテー ・コンソメスープ(彩り・玉葱) ・ドリンク(グレープ)	米飯 ・魚のチーズパン粉焼き ・(付) エリンギのソテー ・胡瓜・里芋の明太サラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・デザート(ブルーベリー)
タ	米飯 ・魚の塩焼き(鯖) ・(付) 大根おろし ・おくら の 塩昆布和え ・清汁(麩・葱)	米飯 ・洋風肉じゃが ・なすさっぱり炒め ・コンソメスープ(玉葱・コー ン)	米飯 ・焼き鳥丼 ・おくらのごま和え ・清汁(麩・えのき)	米飯 ・たらのフライのタルタル ・蓮根・ベーコンの炒め ・ミートボールのカレー煮込 み ・白菜の和え物	米飯 ・ふわふわ団子のトマト煮 ・サラダ(キャベツ・アスパラ) ・コンソメスープ(人参)	米飯 ・魚のムニエル(チーズ) ・(付) ソテー ・ハムのマリネ ・コンソメスープ(南瓜・玉葱)	米飯 ・カレー(チキン) ・ブロッコリーのサラダ ・ヨーグルト(ソファール)	米飯 ・魚の照焼き(カレイ) ・(付) 菜の花 ・辛子和え ・清汁(豆腐・椎茸)	米飯 ・魚のソース煮(鯖) ・(付) 青梗菜 ・キャベツの酢の物 ・清汁(えのき・人参)	米飯 ・鶏肉のバター醤油 ・(野菜) ・ミルク煮(冬瓜) ・レモンスープ	米飯 ・親子煮 ・人参とツナの旨塩炒め ・揚げ茄子の肉味噌 ・ほうれん草のお浸し