２０２２年０８月　月間献立表

（ 常食（特養） ）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝 **昼** **夕**	**1日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) スクランブルエッグ ひきわり納豆 **昼** 赤飯　もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 豚肉のソース煮　あおさ汁 付）ししとう　フルーツ（甘夏缶） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀｿｰｽ **夕** 米飯　オクラのゆず和え 魚の塩こうじ焼き　梅ゼリー 付）花人参 ｲﾝｹﾞﾝとｼﾗﾀｷの炒煮	**2日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 切干大根の煮物 鮭フレーク **昼** 米飯　豆腐とトマトのサラダ 魚の生姜煮　味噌汁(巻き麸) 付）かぼちゃ　チーズヨーグルト ｴﾋﾞとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め **夕** 米飯　フルーツ（パイン缶） 牛肉の焼肉風 里芋のゆず味噌かけ 拌三絲	**3日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆふ) 高菜オムレツ もろみ **昼** そうめん なすの磯辺煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え フルーツ（すいか） **夕** 米飯　ピーチゼリー 鶏肉のクリーム煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ところてん	**4日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） 梅干し **昼** 米飯　赤だし汁（なめこ） 豚肉の青しそ炒め　バナナ（特） 冬瓜のｶﾆｶﾏ塩あんかけ ほうれん草の山吹和え **夕** 米飯　小松菜のゆかり和え 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　プリン 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 牛肉と春雨の中華炒め	**5日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) アスパラのﾊﾑｿﾃｰ のり佃煮 **昼** 米飯　けんちん汁 魚の味噌野菜あんかけ　煮豆（うずら豆） じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒 焼きなす **夕** 五穀ご飯150ｇ　フルーツ（オレンジ） 豚肉と大根の煮物 ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 白菜のおかか和	**6日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) いわしの梅煮 たいみそ **昼** 親子丼 ｶﾆｶﾏと胡瓜の酢の物 味噌汁(里芋) 杏仁豆腐 **夕** 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え 魚の煮付　フルーツ（白桃缶） 付）花人参 小松菜のしらす炒め
7日 **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麸) ほうれん草のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ ふりかけ（鮭） **昼** 米飯　味噌汁(玉葱) 魚のおろし煮　フルーツ（梨） ビーフン炒め しば漬け **夕** 米飯　野菜たっぷりゼリー 牛肉の塩だれ炒め ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 刺身こんにゃく	**8日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 塩さば（朝） ひきわり納豆 **昼** 米飯　もずく酢 鶏肉の照焼き　呉汁 付）アスパラ・コーン　フルーツ（みかん缶） なすの鍋しぎ **夕** 米飯　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え 魚の味噌煮　ストロベリーババロア 付）ししとう レバニラ炒め	**9日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク **昼** 米飯　ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　パンプキンポタージュ 付）花人参　フルーツヨーグルト じゃが芋のコンソメ煮 **夕** 麦ご飯150ｇ　柚子白菜 豚肉のしぐれ煮　芋ようかん 付）オクラ ブロッコリー炒め	**10日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) じゃが芋の金平 梅干し **昼** 米飯　小松菜のシラス和え 牛肉のさっぱり煮　吸い物（そうめん） 付）かぼちゃ　フルーチェ（ピーチ） ゴーヤの味噌炒め **夕** 米飯　エビと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き　ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶) 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ なすの炒め煮	**11日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) 塩鮭（朝） のり佃煮 **昼** 米飯　味噌汁(白菜) 豚肉のゴマ風味炒め　マスカットゼリー ﾁﾝｹﾞﾝ菜と天ぷらの煮 オクラのなめ茸和え **夕** 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 白身魚の幽庵焼き　フルーツ（洋梨缶） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 里芋とイカの煮物	**12日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ **昼** ﾅｽとひき肉のｶﾚｰ 野菜サラダ らっきょう漬 フルーツ（巨峰） **夕** 五穀ご飯150ｇ　チョコババロア 白身魚の甘酢あんかけ もやしのソテー ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	**13日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 五目玉子焼 たいみそ **昼** 米飯　小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のレモン焼き　清まし汁（ｋｏｏ昆布）ｹ 付）いんげん　いちごゼリー 豚肉としらたきの煮物 **夕** 米飯　冷やっこ のっぺ煮　りんご缶（特） 付）絹さや ﾁﾝｹﾞﾝ菜とイカの炒め
14日 **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ふりかけ（おかか） **昼** 麦ご飯150ｇ　吸い物（はんぺん） 牛肉の焼肉風　フルーツ（オレンジ） ｼﾞｬｶﾞ芋と昆布の煮物 桜大根漬 **夕** 米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　紅あずまの甘露煮 付）花人参 ゴーヤチャンプルー	**15日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麸) チンゲン菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 鮭フレーク **昼** 米飯　ｱｽﾊﾟﾗのｻﾗﾀ和え 魚のごま焼き　味噌汁(人参) 付）ししとう　水ようかん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ **夕** 赤飯　フルーツ（パイン缶） 豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒め もやしとｻｻﾐの酢の物	**16日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 ひきわり納豆 **昼** 米飯　ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え 豚肉の生姜焼き　味噌汁（じゃがいも） 付）きのこのソテー　黒蜜ゼリー（特・デイ） れんこんのおかか煮 **夕** 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 白身魚のピカタ　杏仁豆腐 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ なすのひき肉あん	**17日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 塩鮭（朝） のり佃煮 **昼** 高菜ライス　ぶどうゼリー ﾁﾝｹﾞﾝ菜と豚肉の炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 吸い物（かまぼこ） **夕** 米飯　ﾚﾀｽとﾁｸﾜの甘酢和え 鶏肉のトマトソース煮　フルーツ（甘夏缶） 付）ブロッコリー ｴﾋﾞとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め	**18日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ 梅干し **昼** 米飯　わかめスープ 麻婆豆腐（新）　フルーツ（梨） ほうれん草とｼﾗｽの炒 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え **夕** 五穀ご飯150ｇ　かっぱ漬 魚の香味焼き　かぼちゃババロア 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 白菜の煮物	**19日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) スクランブルエッグ たいみそ **昼** 冷やしうどん梅風味 ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 バナナ（特） **夕** 米飯　焼きなす 魚の味噌マヨ焼き　メロンゼリー 付）玉葱のソテー しゅうまい	**20日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 もろみ **昼** 牛丼 白菜のごま和え 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) チーズヨーグルト **夕** 米飯　フルーツ（りんご缶） 魚の酒蒸し チキンボールの酢豚風 パンプキンサラダ
21日 **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ） **昼** 米飯　つぼ漬 魚の塩焼き　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付)大根・レモン　フルーツ（すいか） ピーマンのおかか煮 **夕** 米飯　ところてん 豚肉と里芋の煮物　ゆずゼリー 付）絹さや アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ	**22日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃがいも) 金平ごぼう 鮭フレーク **昼** 米飯　オクラのなめ茸和え 魚のポン酢煮　吸い物（そうめん） 付）かぼちゃ　フルーツ（白桃缶） ゴーヤの味噌炒め **夕** ハヤシライス(特養) レタスサラダ ヨーグルト	**23日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ ひきわり納豆 **昼** 米飯　もずく酢 鶏肉の照り煮　味噌汁(さつま芋) 付）花人参　フルーツ（オレンジ） もやしのｶﾚｰ風味炒め **夕** 麦ご飯150ｇ　ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え 魚のムニエル　パインゼリー 付）アスパラ・コーン 切干大根の煮物	**24日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 細切り昆布の煮物 梅干し **昼** 米飯　冷やっこ 魚の塩こうじ焼き　味噌汁(えのき) 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　キャラメルプリン 冬瓜と海老の煮物 **夕** 米飯　胡瓜の酢の物 豚肉の味噌漬け焼き　煮豆（金時豆） 付）いんげんのソテー 野菜のひろうす	**25日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ほうれん草のｻﾗﾀﾞ たいみそ **昼** 玉子サンド　コーンポタージュ あんぱん（特）　フルーツ（みかん缶） クリームパン トマトのサラダ **夕** 米飯　ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え 魚の煮付　野菜たっぷりゼリー 付）かぼちゃ ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め	**26日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 目玉焼き 鮭フレーク **昼** 米飯　白菜のゆかり和え 魚のバター醤油焼き　豚汁 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（梨） なすの炒め煮 **夕** 米飯　中華サラダ 鶏肉の梅煮　ﾛｰﾙｹｰｷ(ｷｬﾗﾒﾙ) 付）花人参 もやしのラー油炒め	**27日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしのかつお煮 のり佃煮 **昼** 米飯　吸い物（はんぺん） 牛肉の柳川風　フルーツ（甘夏缶） ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め 小松菜のおかか和え **夕** 米飯　ｱｽﾊﾟﾗのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のマヨネーズ焼き　抹茶水ようかん 付）ししとう けんちん煮
28日 **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（鮭） **昼** 麦ご飯150ｇ　わかめスープ 魚のきのこあんかけ　杏仁豆腐 ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め しば漬け **夕** 米飯　フルーツ（メロン） 豚肉の青しそ炒め れんこんの炒め煮 オクラのゆず和え	**29日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 塩鮭（朝） ひきわり納豆 **昼** 三色丼 ほうれん草のｻﾗ和え あおさ汁 バナナ(特) **夕** 米飯　山芋おろし 魚の照焼き　梅ゼリー 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ さつま芋の煮物	**30日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 厚焼き玉子 もろみ **昼** 米飯　吸い物（そうめん） ハンバーグ(特)　抹茶ババロア なすの鍋しぎ もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え **夕** 米飯　豆腐とトマトのサラダ 魚の生姜煮　フルーツ（洋梨缶） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	**31日** **朝** 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆふ) キャベツのソテー 梅干し **昼** 米飯　中華春雨スープ 海老チリ(新)　フルーツ（すいか） ゴーヤチャンプルー かっぱ漬 **夕** 米飯　ミックスベリーゼリー 鶏肉のクリーム煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ﾚﾀｽとｼﾗｽの酢の物	**朝** **昼** **夕**	**朝** **昼** **夕**	**朝** **昼** **夕**
朝 **昼** **夕**	**朝** **昼** **夕**	メモ				