

今週のメニュー

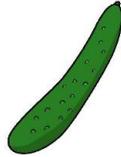
令和元年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/5	月	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げと玉子の煮物 ・ピーマンのじゃこ炒め ・佃煮 ・なめこの味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・手羽先の甘辛揚げ ・コールスローサラダ ☆ラッシー 	
8/6	火	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・温野菜サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の西京焼き ・冬瓜のそぼろあん ・わかめときゅうりの酢の物 ・すまし汁 ・ごはん 	
8/7	水	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨とひき肉の炒め物 ・いんげんのお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・揚げシューマイ ・ザーサイの中華和え ・チャーハン 	
8/8	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのみりん干 ・もやしソテー ・キャベツの塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩レモンチキン ・タコとねぎの炒め物 ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
8/9	金	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬき丼 ・高野豆腐と小松菜の煮浸し ・味噌汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛の香味揚げ ・なすとオクラの酢味噌和え ・冷やしトマト ・かきたま汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

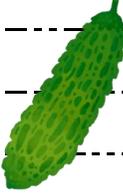
令和元年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/12	月	<ul style="list-style-type: none"> ・アボカド納豆 ・ねぎ入り玉子焼き ・にんじんのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げカツオの玉ねぎドレッシング ・切り干し大根の煮物 ・かまぼこと豆苗の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
8/13	火	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・ささみの磯部揚げ ・きゅうりの梅和え ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンドリア ・ズッキーニと玉子のソテー ・海藻サラダ ・コーンスープ 	
8/14	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の生姜煮 ・三色ピーマンの炒め物 ・焼きのり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻豆腐 ・イカじゃが ・焼オクラのゆずこしょうだれ ・味噌汁 ・ごはん 	
8/15	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏出汁冷やし茶漬け ・さつま揚げの金平 ・漬物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーのムニエル バジルソース ・ラタトゥイユ ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
8/16	金	<ul style="list-style-type: none"> ・カニカママヨトースト ・蒸し鶏サラダ ・オニオンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子と野菜のオイスターソース煮 ・豆もやしのナムル ・キムチ ・中華スープ ・ごはん 	



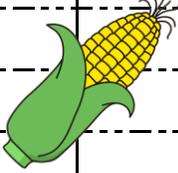
今週のメニュー

令和元年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの和風炒め ・オクラのおかか和え ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タコライス ☆ゴーヤのピカタ ・ピクルス ・コンソメスープ 	
8/18	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐の野菜あんかけ ・砂肝の煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛のすだち柚庵焼き ※冷やし田楽 ・ほうれん草のピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	※こんにゃくと大根
8/19	水	<ul style="list-style-type: none"> ・パスタ入りコーンチャウダー ・スクランブルエッグ ・グリーンサラダ ・ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と車麩の煮物 ・じゃが芋のガーリックソテー ・みょうがと枝豆のごまポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
8/20	木	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜と豚の炒め物 ・冷奴 ・豆苗のピリ辛和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキと野菜のかき揚げ ・イカときゅうりの炒め物 ・焼きなす ・ミニそば ・炊き込みごはん 	
8/21	金	<ul style="list-style-type: none"> ・もやしのとんぺい焼き ・いんげんとちくわの煮浸し ・味噌汁 ・ごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ チーズのせ ・春雨サラダ ・中華スープ ・ごはん ・杏仁豆腐 	

今週のメニュー

令和元年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/26	月	・ 玉子サンド	・ 海鮮かた焼きそば	
		・ ハムサラダ	・ 焼きとうもろこし	
		・ 冬瓜のスープ	・ ザーサイスープ	
		・ ヨーグルト	・ 混ぜごはん	
8/27	火	・ 鰯の塩焼き	・ なすのはさみ揚げ	
		・ 切昆布の煮物	・ パプリカとささみの焼浸し	
		・ もやしのゆかり和え	・ ところてん	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/28	水	・ ウインナーとズッキーニのソテー	・ 鯖のタンドリー風	
		・ 長いものしょうゆ焼き	・ ジャーマンポテト	
		・ 焼きのり	・ トマトサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/29	木	・ 梅わかめそうめん	・ おろしハンバーグ	
		・ 納豆巾着	・ あさりとほうれん草のバターソテー	
		・ たたききゅうり	・ モロヘイヤのなめたけ和え	
		・ 天かすおにぎり	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
8/30	金	・ 厚揚げのマヨ焼き	・ 油淋鶏	
		・ ゴーヤの肉みそ炒め	・ 空心菜の炒め物	
		・ 漬物	・ 中華クラゲのピリ辛和え	
		・ すまし汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	