


# 今週のメニュー

令和3年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/2	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オムライス</li> <li>・野菜サラダ</li> <li>・焼きナスの薬味ソースがけ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のごま味噌焼き</li> <li>・オニオントマト</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/3	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニートースト</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレームニエル</li> <li>・大根とツナの煮物</li> <li>・ほうれん草のしらす和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/4	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きししゃも(レモン風味)</li> <li>・はんぺんの磯辺揚げ</li> <li>・ピリ辛きゅうり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の梅生姜焼き</li> <li>・冬瓜のそぼろあんかけ</li> <li>・ズッキーニとベーコンのペペロンチーノ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/5	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛すき煮</li> <li>・ゴーヤチャンプル</li> <li>・漬物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鯛の桜揚げ</li> <li>・焼きトウモロコシ</li> <li>・オクラの塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/6	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉じゃが</li> <li>・じゃこ納豆</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・セロリサラダ</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/9	月	・鶏団子のスープ煮	・なすと豚肉のピリ辛味噌炒め	
		・マカロニサラダ	・焼売	
		・パプリカのピクルス	・ピーマンと竹輪のおかか和え	
		・炊き込みごはん	・野菜スープ	
			・ごはん	
8/10	火	・冷やしたぬきうどん	・鶏肉の南蛮漬け	
		・タラコ入り玉子焼き	・長芋のバター醤油焼き	
		・ゴーヤと玉ねぎの味噌和え	・たこときゅうりのコチュジャン和え	
		・おにぎり 	・中華スープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	
8/11	水	・アジの干物	・メカジキの蒲焼き	
		・キャベツと厚揚げの塩炒め	・豚肉と小松菜の炒め物	
		・にんじんのきんぴら	・焼きナスとトマトのカプレーゼ	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/12	木	・フレンチトースト	・夏野菜カレー	
		・かぼちゃの豚肉巻き焼き	☆ヤムウンセン	
		・水菜のサラダ	・インゲンのツナマヨ和え	
		・クラムチャウダー	・フルーツポンチ	
8/13	金	・豚しゃぶサラダ	・ブリのにんにく生姜焼き	
		・豆腐の中華煮	・ジャーマンポテト	
		・漬物	・オクラとワカメの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	


# 今週のメニュー

令和3年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/16	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スペイン風オムレツ</li> <li>・ハムと玉ネギのマリネ</li> <li>・野菜サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のおろし煮</li> <li>・アスパラのベーコン巻き</li> <li>・もやしと小松菜のナムル</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/17	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの香草パン粉焼き</li> <li>・ほうれん草と油揚げの煮浸し</li> <li>・みょうがの酢漬け</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トンテキ</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> <li>・ピーマンとハムの塩炒め</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/18	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポテトサラダサンド</li> <li>・インゲンと海老の中華炒め</li> <li>・トマトと蒸し鶏のレモン醤油マリネ</li> <li>・オニオンスープ </li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のソテー～イタリアンソース～</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・※ブロッコリーの明太マヨ和え</li> <li>・セロリの洋風スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	※明太マヨの明太子は加熱したものを使用
8/19	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・香味ソース掛け冷奴</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソースカツ丼</li> <li>・蒸しナスの中華風</li> <li>・長芋の梅和え</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	
8/20	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ムネ肉の塩麹漬け焼き</li> <li>・かぼちゃの茶巾しぼり</li> <li>・オクラ納豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風シーフードスパゲティー</li> <li>・鶏ときのこのアンチョビ炒め</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/23	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のネギ塩レモン</li> <li>・トマトと豆腐のサラダ</li> <li>・水菜のごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・ピーマンの肉詰め</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/24	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・野菜サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・トースト</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン竜田</li> <li>・いかの柚子こしょう炒め</li> <li>・ブロッコリーのミモザサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/25	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチャップ</li> <li>・ほうれん草ときのこのソテー</li> <li>・もやしと油揚げの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レバニラ炒め</li> <li>☆みそポテト</li> <li>・キャベツの甘酢和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/26	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の胡麻マヨネーズ焼き</li> <li>・長芋の照り焼き</li> <li>・たたききゅうり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カツオのガーリックバターステーキ</li> <li>・鶏ささみとくるみのにんじんラペ</li> <li>・アスパラの粒マスタード和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/27	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし鶏だしそうめん</li> <li>・ナスの煮浸し</li> <li>・漬物</li> <li>・ワカメおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガパオライス</li> <li>・エビの生春巻き</li> <li>・ピーマンの生姜煮</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年

8月/9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/30	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カニ玉あんかけ</li> <li>・セロリと竹輪のカレー炒め</li> <li>・きのこのマリネ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天(梅しそ風味)</li> <li>・もずく酢</li> <li>・水菜の煮浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/31	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いかじゃが煮</li> <li>・アボカド豆腐サラダ</li> <li>・漬物 </li> <li>・豚汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ大根煮</li> <li>・しいたけのチーズ焼き</li> <li>・オクラのごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・たこ飯</li> </ul>	
9/1	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ひき肉のれんこんはさみ焼き</li> <li>・かぼちゃと厚揚げの煮物</li> <li>・めかぶきゅうり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごまダレ冷やし中華</li> <li>・※夏野菜のスパイシー春巻き</li> <li>・みょうがの酢漬け</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	※パプリカ・ズッキーニを使ってカレー粉でスパイシーに仕上げた春巻き
9/2	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマヨトースト</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・焼きトマト</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまの塩焼き </li> <li>・ハムと玉ネギの卵炒め</li> <li>・チンゲン菜のピリ辛和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/3	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とピーマンの黒酢炒め</li> <li>・アスパラの揚げびたし</li> <li>・もやしとメンマの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・※トリプル麻婆丼</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・パプリカのツナ炒め</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>	※トリプル麻婆丼のトリプルは豆腐・ナス・春雨の3種類