

今週のメニュー

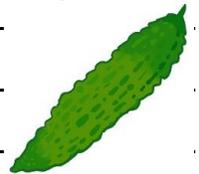
令和4年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/1	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわの玉子とじ ・納豆 ・ゴーヤのお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップ ・ズッキーニとベーコンのソテー ・イカとセロリのレモン和え ・コンソメスープ ・ごはん 	
8/2	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとコーンのチーズトースト ・ごぼうサラダ ・かぶのポトフ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚カツ ・長芋のステーキ ・人参のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
8/3	水	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの煮物 ・ささみときゅうりの和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・うなぎちらし ・車麩と冬瓜の煮物 ・玉子豆腐 ・そうめん汁 	
8/4	木	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとソーセージの玉子ソテー ・焼き南瓜 ・豆苗ともやしのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆なす ・春巻き ・ほうれん草のナムル ・中華スープ ・ごはん 	
8/5	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏南蛮そば ・モロヘイヤのしらす和え ・混ぜごはん ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のポテト焼き ・こんにゃくの甘辛煮 ・大根とハムの和風サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/8	月	・ホットドッグ	・カジキとパプリカの中華炒め	
		・レタスサラダ	・春雨の中華和え	
		・南瓜と鶏肉のシチュー	・カクテキ	
		・フルーツ	・中華スープ	
			・ごはん	
8/9	火	・しらすと野菜のオムレツ	・ポークピカタ	
		・切干大根の煮物	・ゴーヤのリングフライ	
		・漬物	・パスタサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
8/10	水	・ホッケの開き	・豆腐ステーキ きのこあんかけ	
		・キャベツとさつまあげの煮物	・牛肉のしぐれ煮	
		・オクラのめんつゆ和え	・きゅうりとみょうがの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/11	木	・冷やし梅わかめうどん	・赤魚の煮付け	
		・玉子巾着	・冬瓜のそぼろ煮	
		・もやしのマヨしょうゆ和え	・いんげんのピーナッツ和え	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
8/12	金	・はんぺんのリチーズはさみ焼	・チキンカツカレー	
		・じゃがいもとハムのソテー	・シーザーサラダ	
		・ほうれん草のサラダ	・モロヘイヤスープ	
		・味噌汁	・ヨーグルト	
		・ごはん		



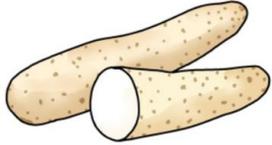
今週のメニュー

令和4年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炒り豆腐 ・ 小松菜のおかか和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミートソーススパゲッティ ・ エビカツ ・ アボカドサラダ ・ コンソメスープ 	
8/16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚となすの味噌炒め ・ 長芋のゆかり和え ・ 焼のり ・ すまし汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アジバーグ ※冷やしおでん ・ きゅうりとコーンのサラダ ・ 味噌汁 ・ 枝豆入りひじきごはん 	※大根、こんにゃく、ちくわ 
8/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミックスサンド ・ コールスローサラダ ・ オニオンスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏と長ねぎのゆずこしょう炒め ・ オクラの焼き浸し ・ トマトのごま油和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
8/18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ カツオの角煮 ・ 厚揚げのねぎダレ ・ ほうれん草のなめたけ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆パイコー飯 ・ えびとブロッコリーの中華煮 ・ ニラのピリ辛和え ・ 中華スープ 	
8/19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ スクランブルエッグ ・ もやしとベーコンの黒こしょう炒め ・ 水菜とツナのサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さばのトマト煮 ※スコップコロケ ・ グリーンサラダ ・ 豆のスープ ・ ごはん 	※丸めない、揚げないコロケ。グラタン皿などにのして焼く。

今週のメニュー

令和4年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭のレモンしょうゆ焼き ・ ピーマンのじゃこ炒め ・ キャベツの塩昆布和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ローストポーク わさびしょうゆソース ・ 小松菜としめじの煮浸し ・ もやしとちくわの和え物 ・ 豆乳味噌スープ ・ ごはん 	
8/23	火	<ul style="list-style-type: none"> ☆冷やしまぜそばそうめん ・ だし巻き玉子 ・ 茹で枝豆 ・ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚と豆腐の揚げ出し ・ なすのオイスター炒め ・ もずく酢 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
8/24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚丼 ・ オクラとなめこの和え物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タンドリーチキン ☆長芋のグラタン ・ オニオンサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	
8/25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ベーコンエッグ ・ コーンサラダ ・ トマトスープ ・ トースト ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いわしの梅煮 ・ 五目炒め ・ いんげんとかまぼこの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
8/26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 蒸し鶏のごまだれ ・ 冬瓜のマヨサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛焼肉丼 ・ 水餃子 ・ きゅうりとザーサイの和え物 ・ 中華スープ 	

今週のメニュー

令和4年 8～9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・焼うどん ・冷奴 モロヘイヤのせ ・野沢菜おにぎり ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのオーロラソース焼き ・ズッキーニのソテー ・ハムサラダ ・コーンスープ ・ごはん 	
8/30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツの巣ごもり玉子 ・じゃがいもの金平 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏と南瓜のチーズ焼き ・大根とイカの煮物 ・なすと大葉の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
8/31	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーと野菜のソテー ・つみれと人参の煮物 ・ちくわきゅうり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビ天丼 ・冷やし茶碗蒸し ・みょうがの浅漬け ・すまし汁 	
9/1	木	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの生姜焼き ・オクラの肉巻き ・ほうれん草のカニカマ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とエリンギのオイスター煮 ・豆苗のにんにく炒め ・わかめサラダ ・中華玉子スープ ・ごはん 	
9/2	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグサンド ・トマトサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラと長芋の塩こしょう炒め ・切昆布の煮物 ・水菜のピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	