

# 今週のメニュー

令和5年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/7	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツの玉子ソテー</li> <li>・かぼちゃのバター焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鮭のチーズポン酢蒸し</li> <li>・ちくわとピーマンの炒め物</li> <li>・豆腐とアボカドのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/8	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・かぶの煮物</li> <li>・メカブとなめこの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/9	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバの塩焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・シューマイ</li> <li>・ザーサイ</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>	
8/10	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムエッグ</li> <li>・もやしとエリンギの炒め物</li> <li>・長芋のわさびしょうゆ漬け</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カジキと野菜の炒め物</li> <li>・冬瓜の冷やし鉢</li> <li>・ささみときゅうりの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/11	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークソテー</li> <li>・じゃがいもの煮物</li> <li>・ほうれん草の辛子和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・オクラのフライ</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/14	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラの煮付け</li> <li>・キャベツとじゃこの炒め物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※鶏の山賊焼き</li> <li>・大根とこんにゃくの煮物</li> <li>・パスタサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	※山口県の郷土料理。
8/15	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉味噌うどん</li> <li>・オクラと長芋の和え物</li> <li>・冷奴</li> <li>・フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの磯辺揚げ</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・焼きなす</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/16	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とピーマンの塩麴炒め</li> <li>・たたききゅうり</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イタリアンハンバーグ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/17	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り豆腐</li> <li>・小松菜のなめたけ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カニカマチャーハン</li> <li>・中華風茶碗蒸し</li> <li>・もやしとハムの和え物</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	
8/18	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパニッシュオムレツ</li> <li>・ズッキーニとツナのソテー</li> <li>・水菜サラダ</li> <li>・トースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の角煮</li> <li>・しらたきのたらこ炒め</li> <li>・ブロッコリーのごまポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/21	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし納豆そば</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・水菜とのりのサラダ</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉キムチ炒め</li> <li>・こんにゃくの田楽</li> <li>・わかめサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/22	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナ入り野菜炒め</li> <li>・南瓜と肉団子の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐と鶏肉の揚げ出し</li> <li>・なすとパプリカのオイスター炒め</li> <li>・モロヘイヤとみょうがの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/23	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツとさつまあげの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のピカタ トマトソース</li> <li>☆とうもろこしの和風ガレット</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・豆乳スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/24	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉子サンド</li> <li>・ウィンナーとほうれん草のソテー</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロースの生姜焼き</li> <li>・ブロッコリーのカニあんかけ</li> <li>・ひじきとごぼうのマヨ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/25	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチャップ</li> <li>・粉ふき芋</li> <li>・カブときゅうりの梅和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</li> <li>・ズッキーニのベーコン巻き</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 8～9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロッケパン</li> <li>・玉子とトマトのソテー</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚のみぞれ煮</li> <li>・ブロッコリーとしめじのガーリック炒め</li> <li>・長芋の浅漬</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/29	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の甘酢あん</li> <li>・もやしと水菜のソテー</li> <li>・ダイスポテトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よだれ鶏</li> <li>・春巻</li> <li>・きゅうりの中華和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/30	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・モロヘイヤのしらす和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のタルタル焼き</li> <li>・冬瓜とベーコンのコンソメ煮</li> <li>・人参のカレーマヨ炒め</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/31	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの干物</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・なすときゅうりの和え物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の大葉チーズはさみ揚げ</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ニラとタコの酢味噌和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
9/1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし梅わかめうどん</li> <li>・茹で枝豆</li> <li>・もやしのピリ辛和え</li> <li>・エビ天むす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜と鶏肉のクリームシチュー</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・ピクルス</li> <li>・コーンピラフ</li> </ul>	

