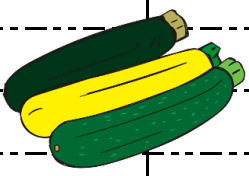


今週のメニュー

令和8年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/3	月	・スパニッシュオムレツ	・プルコギ	
		・ブロッコリーのサラダ	・チヂミ	
		・味噌汁	・キムチ	
		・ごはん	・ワカメスープ	
		・フルーツ	・ごはん	
8/4	火	・とろろそば	・白身魚のムニエル レモンソース	
		・ちくわの磯辺揚げ	・ラタトゥイユ	
		・青菜の辛子和え	・グリーンサラダ	
		・ミニしらす丼	・コンソメスープ	
			・ごはん	
8/5	水	・ツナの野菜炒め	・ポークソテー おろしソース	
		・がんもの煮物	・もやしときのこの炒め物	
		・焼のり	・いんげんとカニカマの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/6	木	・コロケパン	・ブリとなすの甘酢炒め	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・冬瓜のそぼろ煮	
		・玉子サラダ	・オクラの梅和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
8/7	金	・豚と大根の煮物	・手羽先と野菜のスープカレー	
		・しいたけのマヨチーズ焼き	・豆腐のサラダ	
		・漬物	・ピクルス	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和8年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/10	月	・ミートボール	・アジの香味揚げ	
		・めかぶ納豆	・ピーマンの焼き浸し	
		・水菜と大根の和え物	・ひじきサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/11	火	・フレンチトースト	・チキンチャップ	
		・ボイルウィンナー	・ジャーマンポテト	
		・キャベツサラダ	・豆苗のサラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
8/12	水	・鶏そぼろ丼	・さわらの西京焼き	
		・かぼちゃの煮物	・筑前煮	
		・かぶの塩昆布和え	・もやしときゅうりの和え物	
		・味噌汁	・すまし汁	
			・ごはん	
8/13	木	・ベーコンエッグ	・ジャージャー麺	
		・パプリカソテー	・ザーサイ炒め	
		・レタスサラダ	・大根のスープ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		
8/14	金	・ほっけ焼き	・肉豆腐	
		・小松菜とハムのマヨ和え	・ブロッコリーとささみの炒め物	
		・漬物	・もずくトマト	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	



今週のメニュー

令和8年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/17	月	・スパゲッティ入りトマトスープ	・鶏の唐揚げ	
		・コンビサラダ	・切干大根の煮物	
		・食パン	・ポテトサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
8/18	火	・厚揚げと野菜の煮物	・鮭の味噌マヨ和え	
		・小松菜のしらす和え	・鶏ごぼう煮	
		・漬物	・きゅうりとタコの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/19	水	・スクランブルエッグ	・トンテキ	
		・ズッキーニとエリンギのソテー	・なすの生姜炒め	
		・カニカマサラダ	・春雨サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
8/20	木	・ソーメンチャンプルー	・エビとブロッコリーの玉子炒め	
		・キャベツの浅漬け	・ギョーザ	
		・味噌汁	・冷奴 中華ダレ	
		・わかめごはん	・中華スープ	
			・ごはん	
8/21	金	・いわしの生姜煮	・ビーフカレー	
		・もやしと豚バラの炒め物	・長芋フライ	
		・モロヘイヤのお浸し	・トマトサラダ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和8年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/24	月	・ 鶏の照り焼き	・ 白身魚のフライ	
		・ かぶとさつまあげの煮物	・ 白和え	
		・ ほうれん草のなめたけ和え	・ 冬瓜の冷やし鉢	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/25	火	・ 梅わかめうどん	・ ハンバーグ トマトソース	
		・ 卵の巾着煮	・ キャベツと桜えびのガーリックソテー	
		・ もやしの酢の物	・ かぼちゃサラダ	
		・ おにぎり	・ コーンスープ	
			・ ごはん	
8/26	水	・ サバの塩焼き	・ 鶏とたけのこの炒め物	
		・ 豚と水菜のポン酢炒め	・ 切昆布の煮物	
		・ 人参のごま和え	・ きゅうりと長芋の和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/27	木	・ ハムチーズサンド	・ カジキのきのこあんかけ	
		・ ツナサラダ	・ 肉じゃが	
		・ コンソメスープ	・ 焼きなす	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
8/28	金	・ 豚とごぼうの柳川風煮	・ 夏野菜のポトフ	
		・ 小松菜のおかか和え	・ エビカツ	
		・ 漬物	・ わかめサラダ	
		・ 味噌汁	・ カレーピラフ	
		・ ごはん	・ ヨーグルト	



今週のメニュー

令和8年 8～9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/31	月	・ ツナオムレツ ・ キャベツのソテー ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 赤魚の煮付け ・ なすと挽肉のピリ辛炒め ・ オクラともずくの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	
9/1	火	・ ピザトースト ・ 大根サラダ ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト	・ チキン南蛮 ・ 長芋の磯辺焼き ・ 小松菜とえのきの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	
9/2	水	・ 鮭の照り焼き ・ 鶏と南瓜の煮物 ・ きゅうりとちくわの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 麻婆豆腐 ・ 春巻 ・ もやしのキムチ和え ・ 中華スープ ・ ごはん	
9/3	木	・ 玉子と野菜の炒め物 ・ 厚揚げの煮物 ・ しらたきの真砂和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 豚のねぎ塩ダレ ・ 里芋の煮物 ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
9/4	金	・ きのこそば ・ とうもろこしのかき揚げ ・ ささみとのりの和え物 ・ 混ぜごはん	・ エビフライカレー ・ しらすとトマトのマリネ ・ グリーンサラダ ・ フルーツポンチ	