

# 2022年 8月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
<p>1</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) とりしそぼろ</p> <p>昼基 ごはん 鮭のカレームニエル こふきいも(チーズ) ごぼうサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚肉のしょうが炒め きゅうりとわかめの酢の物</p>	<p>2</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なめこ・えのき) 大豆とツナの炒め煮</p> <p>昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中煮炒め 切り干し大根のナムル</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き 人参と卵のソテー トマトとチーズのサラダ</p>	<p>3</p> <p>朝基 ロールパン2個 チーズ 小松菜とはるさめのスープ 牛乳</p> <p>昼基 オレンジ 1/6カット 3個 ごはん(小) お好み焼き すまし汁(若竹汁)</p> <p>夕基 ごはん チンジャオロース 青菜と揚げのナムル</p>	<p>4</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なす) じゃこピーマン ふりかけ(おかか)</p> <p>昼基 ごはん エビチリ風 蒸焼きシュウマイ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ ツナじゃが かきたま汁</p>	<p>5</p> <p>朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ウィンナーと卵のソテー 牛乳</p> <p>昼基 パナナ ごはん 牛肉のスタミナソテー ビーンズサラダ(れんこん)</p> <p>夕基 ごはん いわしの油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ</p>	<p>6</p> <p>朝基 ごはん 納豆 みそ汁(南瓜・たまねぎ) 切り干し大根の煮物</p> <p>昼基 親子丼 ほうれん草とにんじんの白和え</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 麦ごはん 梅ハニーポーク マカロニサラダ ヨーグルト</p>	<p>7</p> <p>朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも</p> <p>昼基 冷やし中華(ごま) 蒸焼き餃子</p> <p>夕基 ごはん 牛肉と夏野菜のトマト煮 大根と水菜の和風サラダ オレンジゼリー</p>
<p>8</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) きんぴらごぼう</p> <p>昼基 ごはん さわらのみそ焼き たけのこの土佐煮 きゅうりとじゃこの酢あえ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしとニラのソテー 卵とブロッコリーサラダ</p>	<p>9</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 千草焼き(ひじき)</p> <p>昼基 クロワッサン2こ ミートグラタン(ポテト) レタスとりんごのサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん さばのごま焼き 切り干し大根のはりはり漬け 厚揚げのしょうが炒め</p>	<p>10</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン じゃがいものカレーソテー 牛乳</p> <p>昼基 キウイ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とにんじんの白和え</p> <p>夕基 ごはん 回鍋肉 もやしとひじきのナムル ワンタンスープ</p>	<p>11</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) じゃこ炒め</p> <p>昼基 ごはん 豚肉のごまダレソテー 海草サラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん チャプチェ チョレギサラダ(レタス) ヨーグルト(いちご)</p>	<p>12</p> <p>朝基 ロールパン2個 リンゴジャム 切り干し大根のツナマヨサラダ 牛乳</p> <p>昼基 パナナ1本 ごはん 赤魚のおろし煮 かにたま炒め</p> <p>夕基 チキンカレー ビーンズサラダ(れんこん) ワンタンスープ</p>	<p>13</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(えのき・たまねぎ・人参) 納豆 煮浸し(ほうれん草・あげ)</p> <p>昼基 麻婆丼 青菜とひじきのナムル</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん たらのパン粉焼き ポテトサラダ(スキム) 卵スープ(洋) みかんヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム トマトとツナのサラダ 牛乳</p> <p>昼基 パイナップル 五目チャーハン 蒸焼きしゅうまい</p> <p>夕基 ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 たこもずくの酢のもの</p>
<p>15</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(えのき・たまねぎ) 高野の卵とじ</p> <p>昼基 ロールパン2個 さばのカレームニエル もやしとニラのソテー かぼちゃサラダ(チーズ)</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん 鶏肉のマヨ生姜焼き ほうれん草のお浸し すいとん(行事食)</p>	<p>16</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 焼きれんこん(カレー) 味付けのり</p> <p>昼基 ごはん 豚しゃぶマリネ マカロニサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 海鮮中華丼 切り干し大根のナムル 中華スープ</p>	<p>17</p> <p>朝基 ロールパン2個 チーズ 野菜炒め(朝) 牛乳</p> <p>昼基 オレンジ 1/6カット 3個 非常食訓練</p> <p>間 フルーツポンチ(牛乳寒天入り)</p> <p>夕基 ごはん トンテキ さやいんげんと人参のソテー トマトと水菜のサラダ</p>	<p>18</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 牛ひじきそぼろ(しそ)</p> <p>昼基 ごはん いわしのかば焼き風 ほうれん草のごまあえ じゃがいものカレーソテー</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん プルコギ 春雨サラダ プリン</p>	<p>19</p> <p>朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 肉だんごと麦のスープ 牛乳</p> <p>昼基 パナナ ごはん 鶏と野菜のレモンペッパー炒め トマトとチーズのサラダ</p> <p>夕基 ごはん ゴーヤチャンプル 白菜とじゃこのごま酢あえ すまし汁(若竹汁) ぶどう</p>	<p>20</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 ブロッコリーと人参のごまマヨ</p> <p>昼基 ジャージャーうどん 小松菜と揚げのナムル</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ(スキム) スープ煮(キャベツ・ウィンナー) ももヨーグルト</p>	<p>21</p> <p>朝基 ピザトースト 牛乳 もも</p> <p>昼基 ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのかにかま和え キャベツとにんじんの生姜炒め</p> <p>夕基 ビーンズカレーライス 海草サラダ</p>
<p>22</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 炒り豆腐(朝)</p> <p>昼基 ごはん 焼きさばのゆずみぞれかけ ごぼうサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 酢豚 ニラ玉スープ マンゴーヨーグルト</p>	<p>23</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 竹輪の卵とじ</p> <p>昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 煮浸し(青菜・厚揚げ)</p>	<p>24</p> <p>朝基 ロールパン2個 いちごジャム じゃがたらサラダ 牛乳</p> <p>昼基 キウイ ごはん 厚揚げと豚肉の中煮煮 チンゲンサイのナムル</p> <p>夕基 ごはん ホキのコーンマヨ焼き ハムと卵のソテー フレンチサラダ</p>	<p>25</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・とうふ) 鮭そぼろ</p> <p>昼基 ごはん えび玉 蒸焼き餃子</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 じゃこたぐごはん 肉じゃが きゅうりのさっぱりあえ</p>	<p>26</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン ウィンナーと卵のソテー 牛乳</p> <p>昼基 パナナ チキンライス 大根と水菜の和風サラダ</p> <p>夕基 ごはん 梅しそポークカツ にんじんシリシリサラダ 小松菜とはるさめのスープ</p>	<p>27</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根・えのき) 納豆 焼きれんこん(カレー)</p> <p>昼基 ぶっかけカラフルそうめん 厚揚げのしょうが炒め グレープゼリー</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん タッカルビ 切り干し大根のナムル チンゲン菜のスープ</p>	<p>28</p> <p>朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき) 牛乳</p> <p>昼基 パイナップル 牛丼 すまし汁(白菜・ゆば)</p> <p>夕基 ごはん さわらのプロバンス風 ビーンズサラダ(れんこん) レタスとベーコンのミルクスープ</p>
<p>29</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこ炒め</p> <p>昼基 ロールパン2個 ハムとほうれん草のキッシュ風 ミネストローネ(コンソメトマト味)</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中煮煮 青菜とひじきのナムル</p>	<p>30</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・とうふ・えのき) 焼きれんこん(カレー) のり佃煮(製品)</p> <p>昼基 ごはん かれの西京焼き こふきいも(あおのり) 切り干し大根のツナマヨ和え</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん メンチカツ トマトときゅうりのピクルス風 卵スープ(洋) ヨーグルト</p>	<p>31</p> <p>朝基 黒糖ロールパン チーズ 白菜とハムのスープ 牛乳</p> <p>昼基 オレンジ 1/6カット 3個 ごはん ひき肉と豆腐のいら炒め チョレギサラダ(キャベツ)</p> <p>夕基 夏831カレー 海草サラダ</p>				