

8月

	月	火	水	木	金	土	日
朝	1日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のお浸し キューちゃん漬 オレンジジュース	2日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 オクラのおかか和え 青しその実漬 ローリー	3日 ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの胡麻和え しば漬 ヤクルト	4日 かに雑炊 炒り豆腐 青菜の中華和え 梅干し ローリー	5日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ アシドミルク	6日 黒糖ロールパン コンソメスープ オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	7日 ごはん 味噌汁 白菜のさつと煮 卵とうふ ふりかけ ヨーグルト
昼	ごはん 鶏肉ゆず胡椒焼 冷たい南瓜の煮付 味噌汁 パイン缶	海鮮ピラフ コーンコロケ 和風ミネストローネ 洋梨缶 	ごはん タラのチリソース和え 野菜サラダ 中華風かき玉スープ バナナ	ごはん おろしハンバーグステーキ コールスローサラダ コーンポタージュ 黄桃缶	ごはん 赤魚の酒蒸し 大根の酢の物 すまし汁 フルーツカクテル	いなり寿司 冷やしおろしそば さつま芋の甘煮 杏仁豆腐	散らし寿司 切干大根の煮物 けんちん汁 みかん缶
おやつ	焼きドーナツ	2階お好み焼き 3階セレクト	もみじまんじゅう	焼きプリンタルト	バウムクーヘン	カステラ	オレンジゼリー
夕	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん 鮭南蛮漬 菜花のナムル 味噌汁 しば漬 	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め いんげんのピーナツ和え すまし汁 高菜漬	ごはん あじの蒲焼 カリフラワーの酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ おぐらの胡麻和え わかめスープ しば漬	ごはん ホキのムニエルタルタルソースかけ もやしのポン酢ツナ和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ さくら漬
朝	8日 ごはん 味噌汁 大豆五目煮 ほうれん草のおかか和え 白菜漬 ヤクルト	9日 ごはん 味噌汁 茄子の甘辛煮 いんげんの生姜和え ふりかけ アシドミルク	10日 バターロールパン コーンポタージュ キャベツのソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	11日 きのご雑炊 厚揚げと高菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え 梅干し オレンジジュース	12日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 オニオンレモン醤油和え ふりかけ ヤクルト	13日 麦ごはん とろろ汁 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え さくら漬 ローリー	14日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 小松菜の煮浸し 青しその実漬 アシドミルク
昼	菜飯ごはん 冷やしサラダうどん 長芋とわらびの煮付 黄桃缶	枝豆ごはん 鮎の甘露煮 冷たい冬瓜の含め煮 豚汁 パイン缶	チャーハン 蒸し焼売 中華スープ みかん缶 	焼肉散らし じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツカクテル 	ごはん カレーの唐揚げ えんどうのドレッシング和え 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 卵豆腐 すまし汁 洋梨缶	ドライカレー ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶
おやつ	焼きプリンタルト	ロールケーキ	2階バナナスムージー 3階セレクト	2階セレクト 3階バナナスムージー	シュークリーム	水ようかん	チョコパイ
夕	ごはん 鯖のみりん焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 刻み沢庵	ごはん チャブチェ キャベツのナムル 中華スープ めしどろぼう	ごはん タラのカレーバター焼き 野菜サラダ 味噌汁 さくら漬	ごはん 鱈の生姜煮 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁 しば漬 	ごはん 水餃子のスープ煮 春雨サラダ フルーツ寒天 青しその実漬	ごはん ポトフ ブロッコリーとレタスのサラダ カニコロケ 刻み沢庵	ごはん 豆腐の味噌田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁 しそ昆布佃煮
朝	15日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ オレンジジュース	16日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 小松菜のピーナツ和え 佃煮金時豆 ヨーグルト	17日 ごはん 味噌汁 蓮根の煮付 菜花のお浸し しそ昆布佃煮 ローリー	18日 味噌雑炊 炒り豆腐 ブロッコリーの胡麻ソース 梅干し オレンジジュース	19日 ごはん 味噌汁 大豆の煮物 おぐらの胡麻和え 青しその実漬 ヤクルト	20日 バタースティックパン 野菜スープ 青梗菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	21日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 菜花の辛子和え しば漬 アシドミルク
昼	ごはん 鯖の西京焼 冬瓜と鶏ひき肉の冷やし鉢 けんちん汁 黄桃缶	ごはん 蒸し鶏棒鶏 じゃが芋の煮物 味噌汁 みかん缶	ごはん アジフライ オニオンサラダ 味噌汁 パイン缶 	三色丼 コールスローサラダ 味噌汁 洋梨缶	ゆかりごはん 冷やし中華 蒸し焼売 フルーツカクテル	しらす散らし 南瓜の煮付 すまし汁 バナナ	鶏の照焼丼 冷奴豆腐 具だくさん味噌汁 黄桃缶
おやつ	ベビーシュー	ミルクケーキ	2階セレクト 3階お好み焼き	シュークリーム	田舎まんじゅう	レモンケーキ	アイスクリーム
夕	ごはん ミンチカツ 大根サラダ 野菜スープ キューちゃん漬	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツのナムル 中華風かき玉スープ つぼ漬	ごはん 鶏肉の山椒焼 酢の物 すまし汁 青しその実漬	ごはん 白身魚の唐揚げ 野菜サラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豚バラのどて煮風 えんどうのドレッシング和え すまし汁 しば漬	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ののりがけ 味噌汁 ゆず大根	ごはん ホキのバター焼き おぐらのポン酢わさび和え 味噌汁 つぼ漬
朝	22日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 白菜のピーナツ和え ふりかけ ローリー 	23日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え しば漬 ヤクルト	24日 卵雑炊 味噌汁 いんげんの生姜和え 梅干し ローリー	25日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 オクラのわさび和え 鯛みそ オレンジジュース	26日 麦ごはん とろろ汁 厚揚げと高菜のソテー ポテトサラダ 白菜漬 ヨーグルト	27日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 ブロッコリーの胡麻和え さくら漬 アシドミルク	28日 黒糖ロールパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳
昼	赤飯 天婦羅盛り合わせ いんげん炒め 茶碗蒸し フルーツカクテル	ツナピラフ カニコロケ あさりチャウダー パイン缶	豆腐そぼろ丼 オニオンサラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん ジャージャー麺 えび焼売 りんご	洋風散らし寿司 がんもどきの煮付 味噌汁 洋梨缶	ごはん チキン南蛮 白菜のお浸し すまし汁 みかん缶	豚汁 和風サラダ 野菜スープ 黄桃缶
おやつ	ケーキ 	ももゼリー	黒糖まんじゅう	アイスクリーム	プリン	小倉パン	ドーナツ
夕	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ ほうれん草の辛子和え すまし汁 青しその実漬	ごはん 肉じゃが カリフラワーの酢の物 味噌汁 さくら漬	ごはん 鯖の味噌煮 白和え すまし汁 しば漬	ごはん ほきの菜種焼き 里芋煮付 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鶏肉の照焼 和風サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん タラの生姜煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 高菜漬	ごはん ホキの磯辺天 おぐらのポン酢わさび和え 味噌汁 しそ昆布佃煮
朝	29日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のわさび和え のり佃煮 ローリー	30日 麦ごはん とろろ汁 厚焼卵 ひじきの煮物 しば漬 オレンジジュース	31日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜お浸し かつおたくあん アシドミルク				
昼	豚肉散らし 南瓜の煮付 味噌汁 みかん缶	ゆかりごはん 冷やしおろしきしめん ツナじゃが 洋梨缶 	夏野菜カレー わかさぎフリッター 野菜サラダ パイン缶				
おやつ	ぶどうゼリー	冷やし白玉ぜんざい	マドレーヌ				
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 和風サラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え すまし汁 さくら漬 	ごはん カレーの酒蒸し 酢の物 味噌汁 キューちゃん漬				