

メニュー8月

曜日		月	火	水	木
日					
朝食	味噌汁 おかず	えのき・玉ねぎ 赤魚のみりん焼き・浅漬け	大根・玉ねぎ ごぼうのうま煮・ふりかけ	なす・玉ねぎ ひじき煮・ふりかけ	しめじ・玉ねぎ 切り干し大根・もろみ
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	豚さといもの味噌煮	白身魚のカレーパン粉焼き	ポークチャップ	夏野菜のかき揚げ
	副1	なすのオイスター炒め	切り干し大根卵とじ	厚揚げの炒め物	冬瓜のそぼろあん
	副2	キャベツごま酢和え	胡瓜と玉ねぎの和え物	ほうれん草のごま和え	冷奴
	吸物	すまし汁	スープ	すまし汁	すまし汁
	果物	白桃缶	バナナ	バナナ	バナナ
おやつ		スイートパンプキン	水ようかん	たまご蒸しパン	どら焼き
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メイン	ふくさたまご	鶏じゃが	赤魚の味噌煮	鶏の治部煮
	副1	大根のごま煮	ピーマンとさつま揚げの炒め物	こんにゃく金平	小松菜のみそ炒め
	副2	れんこんの辛子マヨ和え	涼伴	オクラの塩昆布和え	春雨とわかめの酢の物
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
曜日		金	土	日	
日					
朝食	味噌汁 おかず	じゃがいも・玉ねぎ 金平牛蒡・ふりかけ	なめこ・玉ねぎ 豆腐の中華あんかけ・ふりかけ	コーンスープ スクランブルエッグ	
昼食	主食	親子丼(ご飯炊く)	ごはん	ごはん	
	メイン	-	ぶりの南蛮漬け	鶏の照り焼き	
	副1	レンコン味噌金平	南瓜の煮つけ	高野豆腐の煮物	
	副2	漬物	ゴーヤのツナ和え	ポテトサラダ	
	吸物	すまし汁	すまし汁	味噌汁	
	果物	すいか	バナナ	バナナ	
おやつ		パイナップルケーキ	いちごババロア	青りんごゼリー	
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	なすとひき肉炒め	肉豆腐	肉団子と大根の煮込み	
	副1	大豆とひじきの煮物	ブロッコリーソテー	牛蒡のカレー炒め	
	副2	大根サラダ	もやしのごまポン和え	キャベツのレモン甘酢	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	