

令和6年 8月予定および実施献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日					1	2	3
朝					選択メニュー 米飯 味噌汁(なす、玉葱) 冬瓜のくず煮(人参、あげ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) 炒り豆腐(木綿豆腐、卵) 梅ふりかけ	食パン(マーマレード) ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 牛乳
昼					米飯 魚のカツレツ(メル) または 煮魚(赤魚) ツナとごぼうのサラダ(コーン) 清汁(小松菜、はんぺん)	わかめおにぎり しょうゆラーメン(豚、メンマ) ぎょうざ(ブロッコリー) オレンジ	米飯 魚のチリソース(鯖) 春巻 チンゲンサイのスープ(木耳)
おやつ					源氏パイ 牛乳	かつばえひせん 牛乳	ムーンライトクッキー 白ぶどうジュース
タ					麦御飯 筑前煮(鶏、蓮根) 春雨と胡瓜の酢の物(レッドピーマン) たまごスープ(えのき) 2162Kcal	麦御飯 魚のマヨネーズ焼き(タラ) ちくわとレタスの和え物(胡瓜) えびとほうれんそうのスープ(椎茸) 2063Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(たけのこ) 冷奴 さつま汁(さつま芋、大根、しめじ) 2011Kcal
日	4	5	6	7	8	9	10
朝	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 金平ごぼう(さつまあげ、人参) のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(なめこ) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め さけふりかけ	米飯 具沢山汁(ごぼう、しめじ) 高野豆腐煮 味付けのり	米飯 味噌汁(冬瓜、人参) ししゃも(ブロッコリー) のりたまふりかけ	クリームパン たまごスープ(えのき) カレーソーテ(キャベツ、ウインナー) 牛乳	米飯 味噌汁(木綿豆腐、なめこ) 茄子のそぼろ炒め(鶏ひき肉、玉葱) ごまひじきふりかけ	ロールパン(チョコジャム) コンソメスープ(肉団子) ほうれんそうとベーコンのソテー 牛乳
昼	高菜御飯(熊本郷土料理) オクラのゆずぼん酢和え(ツナ) つぼん汁(熊本郷土料理) ぶどうゼリー	米飯 魚の塩麴焼き(鯖) 胡麻サラダ(ブロッコリー、ちくわ) 清汁(白菜、かまぼこ)	ごまパン(りんごジャム) 魚のマヨパン粉焼き(タラ) じゃが芋のトマト煮 カリフラワースープ	ゆかりおにぎり 冷やし肉そば(牛、かまぼこ) ゴーヤチャンプルー 黒糖羊羹	米飯 魚のマスタードマヨ焼き(メル) ミートボールのオイスター煮 ほうれんそうスープ(コーン)	菜飯おにぎり ちゃんぽん(豚、えび) シュウマイ オレンジ	きのこ御飯 魚のレモン南蛮漬け(アジ) 里芋とあげの煮物(さつまあげ) 小松菜と卵の清汁
おやつ	雪の宿 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	アイスクリーム	ホームパイ 牛乳	BeTREEのおやつ ジョア(ストロベリー)	マリー 牛乳	メロムース 乳酸菌飲料
タ	麦御飯 魚の梅味噌焼き(タラ) がんもと冬瓜の煮込み 清汁(そうめん、うずまき麩) 2069Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚、麩) 切干大根のサラダ(ツナ、人参) もすく汁 2034Kcal	麦御飯 甘辛鶏の唐揚げ 筍のおかか和え(人参、さつまあげ) 赤だし(チンゲンサイ、えのき) 1983Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(さば) 小松菜といかのごま和え 白菜スープ(レッドピーマン) 2116Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨とハムのソテー(タアサイ、人参) 味噌汁(大根、えのき) 2038Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) レバーの甘辛煮(冬瓜、人参) チンゲンサイときのこのスープ 2141Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き 枝豆ひじきサラダ 豆乳入味噌汁(南瓜) 2137Kcal
日	11	12	13	14	15	16	17
朝	山の日 米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げのおかか煮(チンゲンサイ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、ごぼう) 肉詰めいなり かつおふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、人参) ひじき煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) キャベツの卵炒め 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(小松菜、椎茸) がんもの煮物(大根、じんじん) うめふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 筍と卵の炒め物 たらこふりかけ	まるごとソーセージパン キャベツスープ(コーン) ミートオムレツ 牛乳
昼	夏野菜カレー 大豆サラダ(大根、胡瓜) 小松菜のスープ(ウインナー) フルーツヨーグルト	十六穀米 さばの梅香煮 みぞれ和え(大根、胡瓜、人参) 清汁(鶏むね肉、ほうれんそう)	食パン(ピーナッツクリーム) 魚のカレーチーズ焼き(タラ) キャロットサラダ(レーズン) コーンポタージュ	スパゲティミートソース 大根サラダ(水菜、人参) コンソメスープ(ほうれんそう) バナナ	米飯 魚の野菜あんかけ(メバル) または 魚の照り焼き(さば) 南瓜のそぼろ煮(枝豆) 味噌汁(木綿豆腐、えのき)	おにぎり(梅と大葉) 冷やしそうめん(ささみ、卵、かにかま) 焼き肉風味炒め(豚、キャベツ) りんご	米飯 魚の磯部揚げ(メル) 里芋の梅煮(さつまあげ) 清汁(たけのこ、小松菜)
おやつ	おととつと 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	アイスクリーム	かつばえひせん 牛乳	チョコ棒&うまい棒 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	丸ほうろ ジョア(マスカット)
タ	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 塩昆布和え(白菜、人参) 清汁(ちくわ、菜の花) 2064Kcal	麦御飯 ブルコギ(豚、しめじ) ナムル(人参、高野豆腐) 豆乳チゲスープ(あつあげ、にら) 2000Kcal	麦御飯 チキン南蛮 ハムと切干大根のナムル 清汁(なす、かまぼこ) 1947Kcal	麦御飯 魚のラビコットソース(タラ) レバーとチンゲンサイの香味炒め きのこスープ(えのき、エリンギ) 2107Kcal	麦御飯 鶏肉の味噌漬け焼き ピーナッツ和え(ほうれんそう、あげ) 清汁(はんぺん、人参) 2014Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) 揚げ出し豆腐 清汁(なす、人参) 2078Kcal	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き ブロッコリーのおかか和え(人参) だご汁(熊本郷土料理) 2074Kcal
日	18	19	20	21	22	23	24
朝	米飯 味噌汁(白菜、人参) 蓮根のそぼろ煮(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、えのき) 切干大根の含め煮(さつまあげ) おかかふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(たけのこ、わかめ) やまいもの煮物(がんも) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 青菜とウインナーのソテー 御飯の友ふりかけ	選択メニュー 食パン(いちごジャム) パンブキンスープ ジャーマンボテト 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) チンゲンサイと丸天の煮びたし ごまひじきふりかけ	二色パン(チョコ&クリーム) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ミートボールのケチャップからめ 牛乳
昼	ビビンバ(牛、大豆もやし) 春雨サラダ(ハム、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 豆乳プリン	米飯 みそチキンカツ ごぼうサラダ(アスパラ、コーン) 清汁(小松菜、人参)	パンブキンパン(マーガリン) 魚のトマトソースかけ(メル) チーズサラダ(胡瓜、水菜) 肉団子スープ(キャベツ、人参)	菜飯おにぎり 中華焼きそば(豚、もやし) ブロッコリーのピリ辛ナムル わかめスープ(玉葱)	米飯 鶏肉のポン酢照り焼き または 豚肉といんげんの炒め物 マカロニサラダ 小松菜のスープ(玉葱)	ゆかりおにぎり 月見きつねうどん 鶏肉とごぼうの炒め物 りんごゼリー	米飯 豚キムチ ナムル(ほうれんそう、もやし) セロリのスープ(ハム)
おやつ	源氏パイ 牛乳	サッポロボテト 牛乳	アイスクリーム	黒棒 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	ムーンライトクッキー 牛乳	マンゴーゼリー 飲むヨーグルト
タ	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) レバーの生姜煮(大根) なめこのスープ(人参) 2036Kcal	麦御飯 スパニッシュオムレツ 鶏肉ときのこのソテー(エリンギ) コンソメスープ(ウインナー) 2080Kcal	麦御飯 塩麴チキンのマスタードソース 洋風卵とじ・ミネストローネスープ ケーキ・カルピス 2139Kcal	麦御飯 すき焼き風煮(鶏、白滝) ひじきの香り酢和え(大葉) かきたま汁 2060Kcal	麦御飯 魚の蒲焼き(タラ) あんかけ卵焼き(干し椎茸、人参) 清汁(花麩、ほうれんそう) 2033Kcal	麦御飯 揚げ鶏のカレー風味ソースかけ わかめサラダ(レタス、きゅうり) じゃが芋のスープ(人参) 2164Kcal	麦御飯 魚の味噌煮(鯖) 昆布と椎茸の煮物(ちくわ) そうめん汁(かまぼこ) 1984Kcal
日	25	26	27	28	29	30	31
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ひじきの煮物(大豆) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 肉団子のかに風味あんかけ のりたまふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) さけふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) 大豆の五目煮(椎茸、かぶ) 梅ふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(冬瓜、人参) 厚揚げのおかか煮 味付けのり	米飯 味噌汁(もやし) 浦上のそぼろ(さつまあげ、豚ひき肉) たらこふりかけ	食パン(マーマレード) コンソメスープ(春雨、ベーコン) ウインナーソテー(玉葱) 牛乳
昼	豚肉ときのこのオイスター炒め丼 南瓜のゆず風味和え(さつまあげ、ブロッコリー) もやしスープ(人参) オレンジゼリー	米飯 魚の生姜焼き(鯖) 大根サラダ(水菜、胡瓜) 赤だし(なす、えのき)	メンチカツパン 夏野菜マリネ 小松菜のスープ(ウインナー) プリン	わかめおにぎり 血うどん(豚、えび、キャベツ) シュウマイ(ブロッコリー) きのこスープ(エリンギ)	米飯 魚の磯辺揚げ(たら) または 魚の塩焼き(さば) ほうれんそうのごま和え(人参、えのき) 清汁(白菜、かまぼこ)	おにぎり(干しエビ、ごま) 鶏ネギとろろそば(きのこ) 厚揚げとにんにくの芽炒め りんご	米飯 さばフライ ツナキムチサラダ(ブロッコリー) かきたま汁
おやつ	まがりせんべい 牛乳	マリー 牛乳	アイスクリーム	サラダせんべい 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	ホームパイ 牛乳	丸ほうろ ヤクルト
タ	麦御飯 白身魚フライ(タラ) レバーのカレー風味(ピーマン、玉葱) 清汁(木綿豆腐、かまぼこ) 2100Kcal	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 白菜のおかか和え(ちくわ、人参) わかめスープ(たまねぎ) 2016Kcal	麦御飯 ホイコーロー(豚、キャベツ) 中華和え(もやし、チンゲンサイ) 中華スープ(たまご、きくらげ) 2050Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(赤魚) 豆腐の柚子胡椒あんかけ 清汁(ほうれんそう) 2104Kcal	麦御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋と丸天の梅煮 清汁(とろろ昆布、しめじ) 1986Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) あんかけ豆腐(しめじ、絹さや) 清汁(はんぺん、人参) 2047Kcal	麦御飯 豚肉ごぼう(ピーマン、椎茸) ごま酢和え(白菜、人参) 味噌汁(玉葱、わかめ) 2117Kcal