

8月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*花高野巻きの煮物 *蒸し鶏のおろし和え(パプリカ) *味噌汁(玉葱、シメジ、葱)*ヨーグルト	1 日昼	*ご飯*焼売(レタス、トマト)*スイカ *牛蒡のきんぴら(人参) *中華スープ(カニカマ、春雨、葱)	1 日夕	*ご飯*エビチリ(キャベツ、玉葱) *マカロニサラダ(人参、グリーンピース) *味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)
2 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *キノ煮(平茸、舞茸、人参) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ、葱)	2 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *焼ビーフン(キャベツ、玉葱、豚肉、キクラゲ、ピーマン) *すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)*バナナ	2 日夕	*ご飯*鶏の利休煮(人参) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
3 日朝	*ご飯(鮭ふりかけ)*味噌汁(玉葱、なめこ、葱) *五目煮豆(昆布、大豆、人参、薄揚げ、蒟蒻) *ほうれん草のピーナツ和え	3 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、インゲン、玉子) *胡瓜の酢物(カニカマ)*バナナ、オレンジ *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	3 日夕	*キノご飯(エノキ、シメジ、人参、椎茸) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、人参)
4 日朝	*ご飯*里芋の煮物 *高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	4 日昼	*小結び(ゆかり)*すまし汁(ゆで卵、葱) *冷やしうどん(ワカメ、蒲鉾、葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*キウイ	4 日夕	*ご飯*ハサのフライ(レタス、トマト) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ)
5 日朝	*ご飯*オムレツ(玉葱、人参) *菜の花のソテー(ベーコン) *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)	5 日昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *南瓜煮*パイン *すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)	5 日夕	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *ミートボール甘酢和え(ピーマン、玉葱、トマト缶) *味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱)
6 日朝	*ご飯*エビ団子の旨煮(白菜、人参) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *玉葱とツナの和風サラダ(コーン)	6 日昼	*親子丼(玉葱、人参、玉子、葱) *冷奴(葱、鰹節) *すまし汁(エノキ、カニカマ)*オレンジ	6 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ) *じゃが芋煮(玉葱、人参) *子宝煮(MIXベジ)
7 日朝	*ご飯*小松菜と竹輪の煮浸し *炒り豆腐(人参) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)	7 日昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉、人参) *南瓜の煮物*バナナ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)	7 日夕	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロロ) *茄子のそぼろあんかけ(挽肉) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
8 日朝	*ご飯*ぜんまいと揚げの煮物 *豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、豆腐) *味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)*ヨーグルト	8 日昼	*お好み焼き(キャベツ、豚肉、揚げ玉、玉子) *里芋のカニあんかけ(カニカマ)*バナナ、梨、キウイ *ゆかりお結び*中華スープ(玉葱、ベーコン)	8 日夕	*ご飯*赤魚の煮付(畑菜) *大根のドレッシング和え(鶏肉) *味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱)
9 日朝	*ご飯*蕪玉 *味噌汁(豆腐、人参、葱) *青梗菜のソテー(ソーセージ)	9 日昼	*ご飯*菜の花のお浸し *すまし汁(麩、トロロ、葱) *鶏南蛮(玉葱、ピーマン)*ぶどう	9 日夕	*ご飯*鮭の幽庵焼 *筍の煮物 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
10 日朝	*ご飯*冷奴 *炒り鶏(牛蒡、人参、椎茸) *味噌汁(麩、薄揚げ、葱)	10 日昼	*ご飯*ふんわり蒸しの煮物 *オムレツ(玉葱、人参、じゃが芋、枝豆、ミンチ) *コンソメスープ(ベーコン、エノキ)*ぶどう	10 日夕	*混ぜ込み青菜ご飯 *鯛大根*小松菜のゴマ和え *味噌汁(麩、人参、葱)
11 日朝	*ご飯*ベーコンエッグ(玉葱) *明太子スパサラ *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)	11 日昼	*ご飯*酢物(胡瓜、カニカマ、生姜) *すまし汁(蕪、ワカメ)*いちぢく *中華炒め(茄子、ピーマン、豚肉、玉葱)	11 日夕	*ご飯*鮭あんかけ(シメジ、玉葱) *ひじき煮(角天、人参) *味噌汁(玉葱、卵)
12 日朝	*ご飯*白菜ピーナツ和え *厚揚げの生姜煮 *味噌汁(玉葱、ワカメ)	12 日昼	*ご飯*素麺(大葉、玉子) *ピカタ(鶏胸肉、トマト)*パイン *ポテサラ(ハム、胡瓜、玉葱)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *大根煮(鶏肉、人参、蒟蒻) *春雨サラダ(ハム、胡瓜、コーン)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ、葱) *かの高野の煮物(豆腐、鱈、人参、グリーンピース) *茎ワカメと錦糸玉子の和え物	13 日昼	*ミートスパゲティ(ひき肉、玉葱、人参) *菜飯結び(小)*すまし汁(ワカメ、蒲鉾、豆腐、ネギ) *胡瓜酢物(オクラ、ミョウガ)*ぶどう	13 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ネギ) *南瓜サラダ(ハム、胡瓜) *肉豆腐(牛肉、糸コン、豆腐、麩)
14 日朝	*ご飯*キャベツと蒲鉾のお浸し *八幡巻(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡、生姜) *味噌汁(エノキ、人参、ネギ、麩)*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *味噌汁(南瓜、薄揚げ、葱)*ぶどう *ハサのフライ(レタス、トマト)	14 日夕	*ご飯*なす煮びたし(厚揚げ) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜) *味噌汁(豚肉、薄揚げ、小松菜)
15 日朝	*ご飯*刻み昆布に(さつま揚げ) *お魚豆腐揚げのあんかけ(人参) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、ネギ)*ヨーグルト	15 日昼	*ご飯*椎茸のおかか煮(人参) *肉じゃが(豚肉、玉葱、じゃが芋、人参) *すまし汁(トロロ、かにかま、ネギ)*バナナ	15 日夕	*ご飯*鯖のみりん焼き(小松菜添え) *カラフルピーマンの梅和え *味噌汁(ワカメ、エノキ)
16 日朝	*ご飯*ネギ玉焼き *オクラゴマ和え *味噌汁(じゃが芋、麩、玉葱、葱)	16 日昼	*茄子のキーマカレー(玉葱、人参、ミンチ、グリーンピース) *春雨サラダ(キクラゲ、人参、胡瓜)(紫蘇風味) *オニオンスープ(玉葱、ベーコン)	16 日夕	*ご飯*さつま芋のシロップ煮 *味噌汁(エノキ、薄揚げ) *豚肉のデミソース煮(玉葱、人参、シメジ)

8月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯 * 蒸し鶏のおろし和え * 豆腐寄せ(ワカメ、玉葱、人参、南瓜) * 味噌汁(玉葱、シメジ、ネギ)	17 日 昼	*ご飯 * もずく酢(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鯖の竜田揚げ(レタス) * 梨	17 日 夕	*ご飯 * 素麺汁(玉葱、葱) * ひじきの煮物(人参、角天) * 手作りコロッケ(挽肉、じゃが芋)
18 日 朝	*ご飯 * 柚子生酢(大根、人参、昆布) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、ネギ) * 赤ピーマンチャップルー(玉子、ツナ)	18 日 昼	*シーフードピラフ(MIXベジ、シーフード) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * フルーツゼリー	18 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ) * ゴーヤチャップルー(豚肉、豆腐、玉子) * 切干大根(人参、薄揚)
19 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(椎茸、薄揚、人参) * 五目煮豆(昆布、人参、蒟蒻) * 白菜の洋風煮浸し(ウインナー) * ヤクルト	19 日 昼	*ご飯 * 茄子とがんもの煮物 * 野菜炒め(豚肉、玉葱、キャベツ、ピーマン、モヤシ、人参) * ワカメスープ(玉葱、ゴマ、葱) * パイン	19 日 夕	*ご飯 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(小松菜、薄揚) * 豆腐ハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱)
20 日 朝	*ご飯 * 菜の花のソテー * チーズ入りスクランブルエッグ * 味噌汁(麩、シメジ、葱)	20 日 昼	* 豚丼(玉葱、紅生姜) * パナナ * 胡瓜の酢物(ワカメ、カニカマ、生姜) * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱)	20 日 夕	*ご飯 * 南瓜の煮物 * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、人参)
21 日 朝	*ご飯 * 春菊のツナ和え * カニ風味あんかけしんじょう(鱈、人参、インゲン、蒲鉾) * 味噌汁(麩、ワカメ)	21 日 昼	*ご飯 * 冷しゃぶ(豚肉、レタス、トマト) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * フルーツ缶 * すまし汁(ハンペン、シメジ、葱)	21 日 夕	*ご飯 * かき玉汁(葱、エノキ、玉葱) * 揚げ出し豆腐(鯉節、葱) * 紫玉葱とツナのマヨ和え
22 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆) * きんぴら牛蒡(豚バラ) * ヨーグルト	22 日 昼	*ご飯 * 麻婆茄子 * オニオンサラダ(胡瓜、ハム) * 中華スープ(モヤシ、ベーコン、蕪) * キウイ	22 日 夕	*ご飯 * 鱈の煮付 * モヤシのカー炒め * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱)
23 日 朝	*ご飯 * 小松菜と揚げのお浸し * 豆腐の中華キコあんかけ(椎茸、人参、玉葱) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、ワカメ、薄揚、葱)	23 日 昼	*おにぎり(ゆかり) * ピーマンのうま味ナムル * ぶっかけ素麺(ハム、胡瓜、トマト、玉子) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * パナナ	23 日 夕	*ご飯 * 鰯の味噌煮 * 蓮根と人参の煮物 * すまし汁(蒲鉾、麩、ワカメ)
24 日 朝	*ご飯 * 椎茸のおかか和え(人参) * 茄子と玉子のトマト味噌炒め * 味噌汁(豆腐、ワカメ、薄揚)	24 日 昼	* チラシ寿司(錦糸玉子、刻み海苔) * 南瓜煮 * キウイ、パナナ * すまし汁(麩、トロロ、葱)	24 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 唐揚(オニオンスライス添え) * 酢物(春雨、カニカマ、胡瓜)
25 日 朝	*ご飯 * 南瓜の煮物 * 豚肉の沖縄風炒め(玉葱、人参、薄揚) * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱)	25 日 昼	* 夏野菜カレー(玉葱、人参、ピーマン、茄子、ミンチ) * サラダ(胡瓜、ハム、レタス、玉子) * すまし汁(豆腐、麩、葱) * フルーツゼリー	25 日 夕	*ご飯 * かき玉汁(蕪、玉子) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ、トマト) * あらめの煮物(薄揚、人参)
26 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、玉子) * ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、ぜんまい) * 青梗菜の菜種和え(玉子) * ヤクルト	26 日 昼	* ヤキソバ(玉葱、モヤシ、キャベツ、豚肉、鯉節、青海苔) * 小ご飯 * ワカメスープ(葱、ゴマ) * 胡瓜と竹輪の酢物 * パナナ	26 日 夕	*ご飯 * ハンペン大葉フライ * 切干大根(人参、角天) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
27 日 朝	*ご飯 * 春菊とコーンのゴマ和え * 味噌汁(小松菜、人参、薄揚) * 大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ)	27 日 昼	*ご飯 * 鶏胸のムニエル(トマト、レタス) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、春雨) * 味噌汁(茄子、人参、薄揚、シメジ、葱)	27 日 夕	* 炊込みご飯(牛蒡、鶏肉、シメジ、薄揚) * じゃが芋、赤天煮(豚肉) * 焼厚揚(鯉、葱、生姜) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)
28 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * マカロニサラダ(人参、玉葱) * スペイン風オムレツ(グリーンピース、チーズ、ホテト)	28 日 昼	*ご飯 * ひじき、がんも、人参の煮物 * 麻婆豆腐(ミンチ、椎茸) * パイン * にゅう麺(蒲鉾、葱、トロロ)	28 日 夕	*ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(玉葱、麩、葱)
29 日 朝	*ご飯 * 茄子の煮物 * 厚揚げのあっさり炊き(白菜、カニカマ) * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * ヨーグルト	29 日 昼	* 肉そば(ゆで卵、牛肉、トロロ、天かす、葱) * さつま芋のオレンジ煮 * パナナ * 小ご飯 * 南瓜サラダ(MIXベジ、ハム)	29 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * グリルチキンのデミソース(玉葱、鶏肉) * スパサラ(玉葱、人参)
30 日 朝	*ご飯 * エビ大根 * 青梗菜と揚げの煮浸し * 味噌汁(椎茸、麩、葱)	30 日 昼	*ご飯 * 金時豆 * おからハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱) * ワカメスープ(カニカマ、ゴマ)	30 日 夕	*ご飯 * キクラゲのドレッシング和え(人参) * 鮭のチャンチャン焼(キャベツ、玉葱) * すまし汁(エノキ、豆腐、ワカメ、葱)
31 日 朝	*ご飯 * 出汁巻き(畑菜添え) * ピーマンマリネ(カラフルピーマン) * 味噌汁(厚揚げ、シメジ、ネギ)	31 日 昼	*ご飯 * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 胡瓜、シーチキンのサラダ(赤玉葱、コーン) * すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱) * フルーツヨーグルト	31 日 夕	*ご飯 * 茄子の煮物(角天) * ササミのピカタ(レタス、トマト) * 味噌汁(玉葱、人参、葱)

8月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯*花高野巻きの煮物 *蒸し鶏のおろし和え(パプリカ) *味噌汁(玉葱、シメジ、葱)*ヨーグルト	1 日 昼	*ご飯*焼売(レタス、トマト)*スウカ *牛蒡のきんぴら(人参) *中華スープ(カニカマ、春雨、葱)	1 日 夕	*ご飯*エビチリ(キャベツ、玉葱) *マカロニサラダ(人参、グリーンピース) *味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)
2 日 朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *キノ煮(平茸、舞茸、人参) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ、葱)	2 日 昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *焼ビーフン(キャベツ、玉葱、豚肉、キクラゲ、ピーマン) *すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)*キウイ	2 日 夕	*ご飯*鶏の利休煮(人参) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
3 日 朝	*ご飯*ほうれん草のピーナツ和え *五目煮豆(昆布、大豆、人参、薄揚げ、蒟蒻) *味噌汁(玉葱、なめこ、葱)	3 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、インゲン、玉子) *胡瓜の酢物(カニカマ)*桃 *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	3 日 夕	*キノご飯(エノキ、シメジ、人参、椎茸) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、人参)
4 日 朝	*ご飯*里芋の煮物 *高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	4 日 昼	*小結び(ゆかり)*すまし汁(ゆで卵、葱) *冷やしうどん(ワカメ、蒲鉾、葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*オレンジ	4 日 夕	*ご飯*ハサのフライ(レタス、トマト) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ)
5 日 朝	*ご飯*オムレツ(玉葱、人参) *菜の花のソテー(ベーコン) *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)	5 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *南瓜煮*バナナ *すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)	5 日 夕	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *ミートボール甘酢和え(ピーマン、玉葱、トマト缶) *味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱)
6 日 朝	*ご飯*エビ団子の旨煮(白菜、人参) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *玉葱とツナの和風サラダ(コーン)	6 日 昼	*親子丼(玉葱、人参、玉子、葱) *冷奴(葱、鰹節) *すまし汁(エノキ、カニカマ)*パン	6 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ) *じゃが芋煮(玉葱、人参) *子宝煮(MIXベジ)
7 日 朝	*ご飯*小松菜と竹輪の煮浸し *炒り豆腐(人参) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)	7 日 昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉、人参) *南瓜の煮物*キウイ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)	7 日 夕	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロロ) *茄子のそぼろあんかけ(挽肉) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
8 日 朝	*ご飯*ぜんまいと揚げの煮物 *豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、豆腐) *味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)*ヨーグルト	8 日 昼	*お好み焼き(キャベツ、豚肉、揚げ玉、玉子) *里芋のカニあんかけ(カニカマ)*バナナ *ゆかりお結び*中華スープ(玉葱、ベーコン)	8 日 夕	*ご飯*赤魚の煮付(畑菜) *大根のドレッシング和え(鶏肉) *味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱)
9 日 朝	*ご飯*蕪玉 *味噌汁(豆腐、人参、葱) *青梗菜のソテー(ソーセージ)	9 日 昼	*ご飯*菜の花のお浸し *すまし汁(麩、トロロ、葱) *鶏南蛮(玉葱、ピーマン)*マスカット	9 日 夕	*ご飯*鮭の幽庵焼 *筍の煮物 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
10 日 朝	*ご飯*冷奴 *炒り鶏(牛蒡、人参、椎茸) *味噌汁(麩、薄揚げ、葱)	10 日 昼	*ご飯*ふんわり蒸しの煮物 *オムレツ(玉葱、人参、じゃが芋、枝豆、ミンチ) *コンソメスープ(ベーコン、エノキ)*ぶどう	10 日 夕	*混ぜ込み青菜ご飯 *鯛大根*小松菜のゴマ和え *味噌汁(麩、人参、葱)
11 日 朝	*ご飯*ベーコンエッグ(玉葱) *明太子スパサラ *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)	11 日 昼	*ご飯*酢物(胡瓜、カニカマ、生姜) *すまし汁(蕪、ワカメ)*いちぢく *中華炒め(茄子、ピーマン、豚肉、玉葱)	11 日 夕	*ご飯*鮭あんかけ(シメジ、玉葱) *ひじき煮(角天、人参) *味噌汁(玉葱、卵)
12 日 朝	*ご飯*白菜ピーナツ和え *厚揚げの生姜煮 *味噌汁(玉葱、ワカメ)	12 日 昼	*ご飯*素麺(大葉、玉子) *ピカタ(鶏胸肉、トマト)*パン *ポテサラ(ハム、胡瓜、玉葱)	12 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *大根煮(鶏肉、人参、蒟蒻) *春雨サラダ(ハム、胡瓜、コーン)
13 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ、葱) *かのこ高野の煮物(豆腐、鱈、人参、グリーンピース) *茎ワカメと錦糸玉子の和え物	13 日 昼	*ミートスパゲティ(ひき肉、玉葱、人参) *菜飯結び(小)*すまし汁(ワカメ、蒲鉾、豆腐、ネギ) *胡瓜酢物(オクラ、ミョウガ)*ぶどう	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ネギ) *南瓜サラダ(ハム、胡瓜) *肉豆腐(牛肉、糸コン、豆腐、麩)
14 日 朝	*ご飯*キャベツと蒲鉾のお浸し *八幡巻(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡、生姜) *味噌汁(エノキ、人参、ネギ、麩)*ヤクルト	14 日 昼	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *味噌汁(南瓜、薄揚げ、葱)*ぶどう *ハサのフライ(レタス、トマト)	14 日 夕	*ご飯*なす煮びたし(厚揚げ) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜) *味噌汁(豚肉、薄揚げ、小松菜)
15 日 朝	*ご飯*刻み昆布に(さつま揚げ) *お魚豆腐揚げのあんかけ(人参) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、ネギ)*ヨーグルト	15 日 昼	*ご飯*椎茸のおかか煮(人参) *肉じゃが(豚肉、玉葱、じゃが芋、人参) *すまし汁(トロロ、かにかま、ネギ)*バナナ	15 日 夕	*ご飯*鯖のみりん焼き(小松菜添え) *カラフルピーマンの梅和え *味噌汁(ワカメ、エノキ)
16 日 朝	*ご飯*ネギ玉焼き *オクラゴマ和え *味噌汁(じゃが芋、麩、玉葱、葱)	16 日 昼	*茄子のキーマカレー(玉葱、人参、ミンチ、グリーンピース) *春雨サラダ(キクラゲ、人参、胡瓜)(紫蘇風味) *オニオンスープ(玉葱、ベーコン)	16 日 夕	*ご飯*さつま芋のシロップ煮 *味噌汁(エノキ、薄揚げ) *豚肉のデミソース煮(玉葱、人参、シメジ)

8月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	*ご飯 * 蒸し鶏のおろし和え * 豆腐寄せ(ワカメ、玉葱、人参、南瓜) * 味噌汁(玉葱、シメジ、ネギ)	17 日昼	*ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス) * もずく酢(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(蒲鉾、ワカメ、ヨウカ) * 梨	17 日夕	*ご飯 * 味噌汁(素麺、玉葱、葱) * 手作りコロッケ(挽肉、じゃが芋)(レタス、キャベツ) * ひじきの煮物(人参、角天)
18 日朝	*ご飯 * 柚子生酢(大根、人参、昆布) * 赤ピーマンチャンプルー(豆腐、ツナ、玉子) * 味噌汁(キャベツ、厚揚げ、ネギ)	18 日昼	*シーフードピラフ(MIXベジ、シーフード) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子、じゃが芋) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * フルーツゼリー	18 日夕	*ご飯 * 切り干し大根(人参、薄揚げ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、ネギ、じゃが芋) * ゴーヤチャンプルー(玉子、豚肉、豆腐)
19 日朝	*ご飯 * 味噌汁(椎茸、人参、薄揚、ネギ) * 五目煮豆(人参、蒟蒻、昆布、大豆、薄揚) * 白菜の洋風煮浸し(ソーセージ、玉葱)	19 日昼	*ご飯 * 茄子とがんと煮 * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、モヤシ) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱、葱)	19 日夕	*ご飯 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 豆腐ハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱) * 味噌汁(小松菜、薄揚、ネギ)
20 日朝	*ご飯 * 菜の花のソテー(ベーコン) * 味噌汁(茄子、シメジ、葱) * チーズ入りスクランブルエッグ(玉葱)	20 日昼	* 豚丼(玉葱、紅生姜) * パナナ * 胡瓜の酢物(ワカメ、カニカマ、生姜) * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱)	20 日夕	*ご飯 * 南瓜の煮物 * 鮎の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、人参)
21 日朝	*ご飯 * 春菊のツナ和え * カニ風味あんかけしんじょう(鱈、人参、インゲン、蒲鉾) * 味噌汁(麩、ワカメ)	21 日昼	*ご飯 * 冷しゃぶ(豚肉、レタス、トマト) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * フルーツ缶 * すまし汁(ハンペン、シメジ、葱)	21 日夕	*ご飯 * かき玉汁(葱、エノキ、玉葱) * 揚げ出し豆腐(鯉節、葱) * 紫玉葱とツナのマヨ和え
22 日朝	*ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆) * きんぴら牛蒡(豚バラ) * ヨーグルト	22 日昼	*ご飯 * 麻婆茄子 * オニオンサラダ(胡瓜、ハム) * 中華スープ(モヤシ、ベーコン、蕪) * キウイ	22 日夕	*ご飯 * 鱈の煮付 * モヤシのカレー炒め * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱)
23 日朝	*ご飯 * 小松菜と揚げのお浸し * 豆腐の中華キノアあんかけ(椎茸、人参、玉葱) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、ワカメ、薄揚、葱)	23 日昼	*おにぎり(ゆかり) * ピーマンのうま味ナムル * ぶっかけ素麺(ハム、胡瓜、トマト、玉子) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * パナナ	23 日夕	*ご飯 * 鰯の味噌煮 * 蓮根と人参の煮物 * すまし汁(蒲鉾、麩、ワカメ)
24 日朝	*ご飯 * 椎茸のおかか和え(人参) * 茄子と玉子のトマト味噌炒め * 味噌汁(豆腐、ワカメ、薄揚)	24 日昼	*チリ寿司(錦糸玉子、刻み海苔) * 南瓜煮 * キウイ、パナナ * すまし汁(麩、トロロ、葱)	24 日夕	*ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 唐揚(オニオンスライス添え) * 酢物(春雨、カニカマ、胡瓜)
25 日朝	*ご飯 * 南瓜の煮物 * 豚肉の沖縄風炒め(玉葱、人参、薄揚) * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱)	25 日昼	*夏野菜カレー(玉葱、人参、ピーマン、茄子、ミンチ) * サラダ(胡瓜、ハム、レタス、玉子) * すまし汁(豆腐、麩、葱) * フルーツゼリー	25 日夕	*ご飯 * かき玉汁(蕪、玉子) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ、トマト) * あらめの煮物(薄揚、人参)
26 日朝	*ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、玉子) * ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、ぜんまい) * 青梗菜の菜種和え(玉子) * ヤクルト	26 日昼	*ヤキソバ(玉葱、モヤシ、キャベツ、豚肉、鯉節、青海苔) * 小ご飯 * ワカメスープ(葱、ゴマ) * 胡瓜と竹輪の酢物 * パナナ	26 日夕	*ご飯 * ハンペン大葉フライ * 切干大根(人参、角天) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
27 日朝	*ご飯 * 春菊とコーンのゴマ和え * 味噌汁(小松菜、人参、薄揚) * 大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ)	27 日昼	*ご飯 * 鶏胸のムニエル(トマト、レタス) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、春雨) * 味噌汁(茄子、人参、薄揚、シメジ、葱)	27 日夕	*炊込みご飯(牛蒡、鶏肉、シメジ、薄揚) * じゃが芋、赤天煮(豚肉) * 焼厚揚(鯉、葱、生姜) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)
28 日朝	*ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * マカロニサラダ(人参、玉葱) * スペイン風オムレツ(グリーンピース、チーズ、ホテト)	28 日昼	*ご飯 * ひじき、がんと、人参の煮物 * 麻婆豆腐(ミンチ、椎茸) * パイン * にゅう麺(蒲鉾、葱、トロロ)	28 日夕	*ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(玉葱、麩、葱)
29 日朝	*ご飯 * 茄子の煮物 * 厚揚げのあっさり炊き(白菜、カニカマ) * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * ヨーグルト	29 日昼	*肉そば(ゆで卵、牛肉、トロロ、天かす、葱) * さつま芋のオレンジ煮 * パナナ * 小ご飯 * 南瓜サラダ(MIXベジ、ハム)	29 日夕	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * グリルチキンのデミソース(玉葱、鶏肉) * スパサラ(玉葱、人参)
30 日朝	*ご飯 * エビ大根 * 青梗菜と揚げの煮浸し * 味噌汁(椎茸、麩、葱)	30 日昼	*ご飯 * 金時豆 * おからハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱) * ワカメスープ(カニカマ、ゴマ)	30 日夕	*ご飯 * キクラゲのドレッシング和え(人参) * 鮭のチャンチャン焼(キャベツ、玉葱) * すまし汁(エノキ、豆腐、ワカメ、葱)
31 日朝	*ご飯 * 出汁巻き(畑菜添え) * ピーマンマリネ(カラフルピーマン) * 味噌汁(厚揚げ、シメジ、ネギ)	31 日昼	*ご飯 * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 胡瓜、シーチキンのサラダ(赤玉葱、コーン) * すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱) * フルーツヨーグルト	31 日夕	*ご飯 * 茄子の煮物(角天) * ササミのピカタ(レタス、トマト) * 味噌汁(玉葱、人参、葱)