

献立表 2022年8月

	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁(切干) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 ちくわの煮物 味噌汁(もやし) 小付け(のり佃煮)	パン(ねじりパン) カニカマ入り卵焼き スープ(マカロニ) 牛乳	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁(えのき茸) ふりかけ(さけCa)	雑炊(さけ) さつま揚げ炒り煮 野菜ジュース 小付け(かつば漬)	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)
昼		ご飯 鯖の香り焼き さつまいもと切り昆布煮物 いんげん生姜和え 清汁(そらめん)	えびチャーハン おくら煮物 人参中華和え スープ(ワンタン)	ご飯 豚肉バター醤油炒め 金時豆煮 菜の花お浸し 清汁(はんぺん)	ご飯 鯉の山路焼 中華炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(ごぼう)	冷やし中華 シューマイ 白和え フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ひじき煮 春菊の梅しらす和え 味噌汁(大根)
15時		田舎まんじゅう	プリン	瀬戸の湯揚げ(えび)	青りんごゼリー	アイスクリーム(イチゴ)	カステラ
夕	ご飯 鶏のネギ塩たれ 青梗菜煮浸し パンパンサラダ	ご飯 カリパチキン 里芋煮物 冷奴	ご飯 タラのカレーム二エル キャベツとベーコンソテー トマトと玉ねぎサラダ	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜のえびあんかけ ピーナツ和え	ご飯 赤魚みぞれ煮 牛コマレタス炒め マゼドアンサラダ	ご飯 五目卵焼き なすおかか煮 おからのサラダカレー風味	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	高野豆腐 味噌汁(板麩・わかめ) 小付け(桜漬)	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁(もやし) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 炊き合わせ(いなり) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 小付け(たくあん漬)	パン(レースロール) ウインナー玉ねぎ炒め スープ(コンソメ) 牛乳	ご飯 じゃがいもシーチキン煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(梅塩昆布) 水菜さっと煮 野菜ジュース 小付け(かつば漬)	ご飯 もとなすの煮物 味噌汁(あさり) ふりかけ(さけCa)
昼	ご飯 エビフライ 小松菜サクサク炒め 大根サラダ 清汁(とろろ昆布)	ご飯 ホキの胡麻照り焼き かぼちゃソテー いんげん白和え 豚汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 青梗菜クリーム煮 人参とささみのサラダ 清汁(えび)	そばろ井 エビシユウマイ 酢の物(春雨) 味噌汁(麩・ねぎ) 清汁(そらめん)	ご飯 鶏の甘辛煮 赤魚の花卵とじ 海藻サラダ 味噌汁(里芋)	ご飯 味噌カツ にら玉 春菊ゆず和え 清汁(はんぺん)	ご飯 鶏のボン酢ソテー 長手さっと煮 ブロッコリーなめたけ和え 味噌汁(かぼちゃ)
15時	お好み焼き	夕張メロンゼリー	アイスクリームバイキング	ロールケーキパニラ	波音	黒糖まんじゅう	抹茶水ようかん
夕	ご飯 鯖の煮つけ きんぴらごぼう 切干と木目ボン酢和え	ご飯 チキンピカタ かんぴょう煮 マカロニサラダ	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め かんぴょう煮 きゅうりおかか和え	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース 里芋田舎煮 おろし和え	ご飯 豚肉生姜焼 アスパラとハム炒め 小松菜胡麻和え	ご飯 鶏の南部焼 ほうれん草ソテー 牛蒡サラダ	ご飯 豚肉とピーマン炒め煮 切干炒め煮 おからのポテトサラダ風
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 味噌汁(ほうれん草) 小付け(たいみそ)	ご飯 五目豆 味噌汁(板麩・わかめ) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 卵豆腐かあんかけ 味噌汁(キャベツ) 小付け(たくあん漬)	パン(バタースティック) スパゲティソテー スープ(玉ねぎ・ベーコン) 牛乳	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁(なす) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(ツナ) かぼちゃそぼろ煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 切干大根の煮物 味噌汁(えのき茸・葉ねぎ) ふりかけ(のりかつおCa)
昼	ご飯 豚肉ロール巻き さつまいもレモン煮 ゆかり和え 味噌汁(切干)	焼そば じゃが芋たらこ炒め ツナときのこサラダ 味噌汁(あさり)	ご飯 鮭のみぞれ煮 さつまいも甘煮 アスパラたらこマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 鯖の味噌煮 おくらソテー 長いもボン酢和え 清汁(そらめん)	ご飯 メンチカツ カニカマごま油炒め コーンスープ	ご飯 鶏のくわ焼 菜の花バターソテー 冷奴 味噌汁(ごぼう)	赤飯 天ぷら(きす・えび) 夏野菜ベーコン煮 人参ゆかり和え 清汁(巻き麩・みつば) メロン
15時	ヨーグルト	ドーナツ	味しらべ	ミニたい焼き	蒸しケーキ抹茶	ストロベリーゼリー	ケーキオレンジ
夕	ご飯 魚のマヨネーズ焼 なすの味噌炒め オクラとささみ和え物	ご飯 群鶏 春菊と人参と油揚げの煮物 ずんだ和え	ご飯 しぐれ煮 春菊と人参と油揚げの煮物 ずんだ和え	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーじゃが炒め トマトと枝豆サラダ	ご飯 鶏の角煮 さつま揚げ当座煮 いんげんおかか和え	ご飯 ポックのちゃんちゃん焼き カリフラワー炒め 花吹雪サラダ	ご飯 焼肉風 おからとひじきの煮物 小松菜ゆず和え
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	ご飯 竹輪とピーマン煮 味噌汁(切干) 小付け(梅びしお)	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁(里芋) ふりかけ(さけCa)	ご飯 はんぺん甘辛炒め 味噌汁(かぼちゃ) 小付け(たくあん漬)	パン(シュガーロール) ソーセージ炒め スープ(コンソメ) 牛乳	ご飯 かんもちと小松菜煮物 味噌汁(もやし) ふりかけ(のりたまごCa)	味噌おじや 豆腐と青梗菜の生姜煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(たらこCa)
昼	カレーライス(豚) なす煮つけ 冬瓜のツナ和え フルーツ(桃)	ご飯 チキンのバーベキューソテー さつまいもバター煮 ブロッコリーツナ和え 清汁(はんぺん)	ご飯 鯖のレモン焼 山芋白煮 アスパラサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 鮭のねぎ味噌焼 舞茸と牛蒡煮 春菊お浸し かき玉汁	おかめうどん 里芋煮乾がし ささみ和え物 フルーツ(リンゴ缶)	ご飯 鶏のさっぱり煮 じゃがいもコンソメ炒め ほうれん草くみりみし和え 味噌汁(えのき茸)	ご飯 魚魚(あかうお) じゃがいもコンソメ炒め 青梗菜辛子醤油和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
15時	ミルクケーキ	白い風船	抹茶まんじゅう	ホットケーキ	水ようかん	レモンケーキ	どら焼き
夕	ご飯 照り煮(かれい) えびと卵のあっさり炒め パンパンジー風	ご飯 鯉のソテー香味ソース 卵の花 ハムともやしの和え物	ご飯 豚肉と茄子ともやし炒め 塩昆布和え 茶碗蒸し	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 人参さっと煮 いんげんマヨネーズ和え	ご飯 鯛の竜田揚げ 南瓜グラッセ風 人参サラダ	ご飯 エビマヨ なすヒスイ煮 春雨サラダ	ご飯 牛肉味噌炒め 白はんぺん煮物 スバの青じそ和え
	28日	29日	30日	31日			
朝	ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁(油揚げ・ねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 大豆煮 味噌汁(切干) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(麩・ねぎ) 小付け(たくあん漬)	パン(黒糖ロールパン) きのごス克蘭ブル スープ(コンソメ) 牛乳			
昼	ご飯 鮭クリームかけ カリフラワーとエビくず煮 フレンチサラダ スープ(玉ねぎ・ハム)	ちらしずし かわり金平 ほうれん草しらす和え すまし汁(かまぼこ・みつば)	ご飯 白身フライ うずら豆 菜の花とひじきのおからサラダ 清汁(とろろ昆布)	ご飯 赤魚酒粕漬焼 ブロッコリー炒め キャベツ青じそ和え 清汁			
15時	白あんぱん	アイスクリーム抹茶	ヨーグルト(いちご)	パームクーヘン			
夕	ご飯 豚肉塩昆布炒め 青梗菜さくさく炒め おくら胡麻和え	ご飯 鶏肉と長芋の炒め なすソテー 豆腐サラダ	ご飯 オムレツきのごあんかけ もやしにらソテー アスパラと鶏の梅和え	ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃ煮 とろろサラダ			

「3・1・2弁当箱法」なら、簡単バランス弁当 外食でも使える！組み合わせ方5つのルール

お弁当箱の綿製を6分割して、
主食3・主菜1・副菜2の割合で詰めると
栄養や味・彩りのバランスが良くなります。

★ポイント★

- ・自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・隙間なく詰める
- ・彩りを綺麗に

①3・1・2弁当箱法のバランスで選ぶ ②同じ種類を重ねない



- ③同じ調理場
- ④同じ主材料を重ねない
- ⑤油を使った料理は1品だけ



8月の予定

特養・ショートは
アイスクリームレクを
行ないます

