

【8月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



	昼食	夕食		昼食	夕食
8月1日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	8月1日	親子煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物
金			金		
8月2日	鶏肉ときのこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	和風ハンバーグ 塩枝豆 中華風もやし炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	8月2日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め さくらげの酢の物	牛肉とエリンギの玉子炒め 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え
土			土		
8月3日	エビと青梗菜の塩あん 南瓜煮洋風仕立て 鶏じゃが 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味	8月3日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	ナガメヌケの味噌煮 蒟蒻と露のさやら煮 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風
日			日		
8月4日	にしんの塩焼き オクラの梅和え きのことちくわの和風ソテー 田舎煮 チンゲン菜ともやしのナムル	チキンステーキ(オニオンソース) 人参マリネサラダ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	8月4日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーと人参のソテー ジャガ芋のスライス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物
月			月		
8月5日	チキンと南瓜のシチュー パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え	ツナマヨコーンフライ きのこソテー 野菜の三杯酢 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮	8月5日	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋といたけの煮物 つば漬け	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう
火			火		
8月6日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め シェルマカロニのペペロン風 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	鶏肉とナッツのチリソース 大学芋 四色豆腐 白菜の中華マリネ	8月6日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ	牛肉のネギ塩炒め 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
水			水		
8月7日	さばのソースカツ 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	鶏肉と里芋のカレー煮 ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め	8月7日	チキンステーキ(醤油ソース) キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の甘酢漬け
木			木		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月	サバの野菜入り甘酢煮	8月	豚肉と豆腐の玉子とじ	8月	豚肉と大根のバター醤油風味	8月	ごぼう入り鶏団子煮	8月	関西風オムレツ	8月	豚肉とえのきのトマトソース炒め
1	オクラのごま和え	2	冬瓜のあんかけ	2	キャベツのゆかり和え	2	青菜と蒲鉾の和え物	2	チンゲン菜ときのこのソテー	2	切干とベーコンの煮物
5	さつまいものケチャップ煮	2	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2	サケじゃが	2	豚肉と筍の炒め煮	9	根菜の五目煮	9	茄子のそぼろ煮
日	ツナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	日	小松菜の辛子和え	日	南瓜のソテー	日	ひじきサラダ	日	春菊のお浸し
金		金		金		金		金		金	
8月	チキンカツ	8月	豚すき	8月	スケソウダラの生葉醤油焼き	8月	牛肉とポテトのガリパダソース	8月	ナガメヌケの昆布煮	8月	豚肉とピーマンのペッパー炒め
1	インゲンの利休和え	1	大根の梅漬け	1	海老ポテトサラダ	1	ほうれん草のおひたし	3	大根煮	3	インゲンのピーナッツ和え
6	温野菜サラダ	2	彩りしんじょう	2	豆腐の和風煮	3	白菜麻婆	0	小松菜の錦和え	0	あざりと玉葱のにんにく醤油
日	チャーシュー野菜炒め	日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	日	枝豆とカニカマの煮物	日	こんにゃくと春菊の甘辛煮	日	ソーセージのポトフ風	日	きんこのコンポート
土	はんぺんの玉子とじ	土	ゴーヤとソナのサラダ	土		土		土		土	
8月	肉豆腐	8月	いかの天ぷらカレー南蛮	8月	鶏のさっぱりお酢煮	8月	豚肉と青菜のたまご炒め	8月	牛肉ときのこの柚子風味炒め	8月	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
1	キャベツとハムの中華炒め	1	白菜の煮浸し	1	ゴマドレサラダ	1	じゃが芋の梅おかか	3	ピーズソテー	3	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
7	鶏大豆の和風トマト煮	7	里芋とこんにゃくの味噌煮	7	南瓜のほっこり煮	7	彩り炒り豆腐	1	切干大根の酢の物	1	鶏豆腐
日	わかめと水くわいの酢の物	日	数チャンブルー	日	青菜のおろし和え	日	ほうれん草のベーコン和え	日	鶏豆腐	日	味噌田楽
日		日	ひじきと大豆の煮物	日		日		日	人参のしりしり	日	きのこのおひたし
8月	あざりの深川煮(井)	8月	油淋鶏	8月	えびボールのオーロラソースかけ	8月	鶏肉とキャベツの味噌炒め				
1	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	1	キャベツとキノコのガーリックソテー	1	山羊と小松菜のお浸し	1	山芋と小松菜のお浸し				
8	紅生姜	8	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	8	エノキ茸の煮浸し	8	ナスのトマトソース				
月		月	おでん風煮物	月	野菜のパジル炒め	月	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て				
月		月	オクラと昆布のたくあんちらし	月	白滝のおおかき煮	月	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)				
8月	焼き鳥風	8月	酢豚	8月	焼肉メンチ	8月	牛とじ煮				
1	キャベツのピリ辛漬け	1	無限なす	1	カリフラワー甘酢和え	1					
9	野菜の甘酢炒め	2	ひじきと挽肉の炒め物	2	ビビンバソテー	2	青菜の彩り和え				
日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	しろ菜のごま炒め	6	大根のたま煮	6	豆腐しんじょうの炊き合せ				
火		火		日	れんこんの生葉炒め	日	冬瓜のエビあんかけ				
8月	豚肉の塩麹焼き	8月	サワラの煮付け	8月	豚しゃぶ	8月	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き				
2	切干大根煮	2	もやしのナムル	2	山芋のガーリック風味	2	浅炊ぶき				
0	茄子と厚揚げの照り炒め	0	キャベツとソナのレモン和え	2	豆腐のチャンブルー	7	オクラソーセージ大豆ソテー				
日	中華風もやし炒め	日	チーズオムレツ	7	ブロッコリーのベーコンソテー	7	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら				
水		水	四色なます	水		水					
8月	牛肉と野菜のオイスター炒め	8月	豚肉のジンギスカン風	8月	とんかつ	8月	ホッケの一夜干し焼き				
1	豆腐の柚子あんかけ	1	ズッキーニとインゲンのソテー	月	しば漬	月	梅春雨				
2	鶏と大根の味噌煮	2	マーボー豆腐	2	カニ風味サラダ	2	南瓜のそぼろ煮				
日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定)	日	きんぴらごぼう	2	筍と玉子の中華風炒め	8	洋風けんちん煮				
木		木		日	青物の昆布ム	日	しっとり卵の花				