



予定献立表

令和 6年 8月 11日 ~ 令和 6年 8月 20日

日	朝食	昼食	夕食
山の日 11(日)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 玉子スープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが 青菜のさっと煮 もずく酢 
12(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ ももヨーグルト 	ごはん クリームコロッケ 焼きナスのみそ汁 和風サラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 金時豆煮 三色和え 
13(火)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳 	ごはん マスの白ワイン蒸し 冬瓜汁 ながいもサラダ フルーツ 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 アスパラのソテー おろし和え 
14(水)	ごはん みそ汁 金平風 ふりかけ 牛乳 	夏野菜カレー カニサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 団子揚げ にがうりの炒め物 ユカリ和え 
15(木)	ごはん みそ汁 麩の煮付け ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 豚しゃぶ 田舎汁 じゃが芋の炒め煮 フルーツ 	ごはん カレーの煮つけ 煮なます 青菜のなめたけ和え 
16(金)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	親子そうめん(代替えは麩の卵とじ) 焼きおにぎり 小松菜と豚肉のソテー デザートムース 	ごはん 鶏のクリーム煮 糸切昆布煮つけ トマトサラダ 
17(土)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん かに玉 豆腐湯(トウフウタン) 切り干し大根の中華和え フルーツ 	ごはん なすの肉味噌かけ 冬瓜のくず煮 ししゃもの南蛮漬け 
18(日)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖のチーズ焼き 野菜スープ スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 カニ豆腐 白菜のお浸し 
19(月)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ プルーンヨーグルト 	ごはん 鶏の彩りピカタ 豆乳汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の梅肉焼き 筑前煮 青菜の味噌和え 
20(火)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	親子丼 千切野菜のすまし汁 つけもの トマトのみぞれ和え フルーツポンチ 	ごはん ピーマンの肉詰め 大豆煮 野菜のピクルス 