

☆リビングかずほ 8月 月間献立表☆

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食				パン カニカマサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 大根の旨煮 しろ菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ペーコンソーテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 白菜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食				ごはん 豚肉の野菜炒め 小松菜と厚揚げの煮物 白菜のツナ和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 焼き茄子 スパゲティサラダ すまし汁	ごはん サケの塩こうじ漬焼き ひじき豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉のおろし煮 マヨタマサラダロールフライ サラダ(ﾌﾝｼﾞ白) すまし汁
夕食				ごはん ｱｶｷの煮付け 青梗菜の中華炒め 切干大根の酢の物 すまし汁	ごはん スズキの塩焼き 冬瓜の水晶煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ じゃこピーマン めかぶのポン酢和え すまし汁	ごはん カレーの照り焼き 金時豆とさつまいもの煮物 ﾌﾝｼﾞのナムﾙ 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン ポテトサラダ バイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ﾌﾝｼﾞの華風和え バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サバの塩焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツのツナマヨ和え 味噌汁	ごはん 青椒牛肉絲(ﾌﾝｼﾞﾖｰﾛｰｽ) 小松菜の煮浸し 春雨ﾄﾞﾚ和え(中華ﾄﾞﾚ) 中華スープ	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 南瓜の煮付け ﾌﾝｼﾞのなめ茸和え すまし汁	たらこふりかけごはん 冷麺 しゅうまい 桜エビとほうれん草の炒め物 杏仁豆腐	ごはん 物ﾗの幽庵焼き がんもの煮物 胡瓜とみょうがの和え物 すまし汁	オムライス クリームコロッケ 海藻サラダ(青じそﾄﾞﾚ) コーンスープ フルーツヨーグルト	☆会席料理☆
夕食	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ なす田楽 大根の梅かつお和え すまし汁	ごはん ｽｷﾞｷｺｯｹと南瓜ｺｯｹ ｲﾝｹﾝの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん サンマの生姜煮 ごぼうの金平 しそのみお和え(白菜) 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め レンコンの五目煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖﾈｰｽ和え すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 ｱｽﾞﾊﾞと海鮮の炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん サケの塩焼き 白菜の煮浸し ｲﾝｹﾝのサラダ(ごまﾄﾞﾚ) 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのかにあんかけ ぜんまいナムル すまし汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン ウイナーソーテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ しろ菜の煮びたし 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 牛肉のスタミナ炒め レンコンのそぼろ煮 蒸し茄子 すまし汁	ごはん ﾀﾞｲｷの塩焼き かき揚げ ほうれん草と湯葉の和え物 味噌汁	ハヤシライス オムレツ ｷﾞﾔﾞﾝのサラダ(ﾀﾞｲｷﾄﾞﾚ) いちごムース	ごはん サバの生姜煮 レンコンの七味炒め ﾌﾝｼﾞのおかか和え かき玉汁	ごはん メンチカツ 小松菜の煮浸し おさつサラダ すまし汁	ごはん 豚しゃぶ(ポン酢) ぜんまいの煮付け 茄子の香味和え 味噌汁	ごはん サケのムニエル 冬瓜のうすくず煮 小松菜と湯葉の和え物 すまし汁
夕食	ごはん ブリの塩焼き ふきのかか煮 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 竹輪と玉葱の炒め物 ｶﾗﾌﾗｰのﾃﾞﾘｼﾞｽﾄﾞﾚ和え すまし汁	ごはん 海鮮八宝菜 焼き餃子 春菊の和え物 味噌汁	ごはん 鶏じゃが 茄子のオイスター きゅうりの浅漬 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け さつま芋の煮付け 白菜の梅肉和え 味噌汁1	ごはん サケの塩焼き ツナとじゃがいもの煮物 オクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ほうれん草の炒め物 胡瓜の和え物 味噌汁

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン ベコンソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ホットケーキ 大豆サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラの天ぷら(野菜あんかけ) 小柱とアスパラの炒め物 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	チャーハン マーボー茄子 チンゲンサイの和え物 中華スープ オレンジゼリー	ごはん サワラの塩焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き レンコンの炒め物 オクラの麺つゆ和え 味噌汁	鮭ふりかけごはん 冷しうどん かき揚げ チンゲンサイのなめ茸和え ようかん	ごはん サンマの塩焼き 筑前煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	☆お誕生日会☆ ごはん 鶏の唐揚げ&It'sフライ 炊き合わせ 大根のサラダ(ﾃﾞｰﾘｯｼﾞｽ) かき玉汁 フルーツ2種
夕食	ごはん 牛肉と厚揚げの旨煮 菜の花のソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 鶏レバー甘辛煮 ブロッコリーのサラダ(ｶﾞｰﾀﾞﾝ) 味噌汁	ごはん 南瓜コロケ イカ団子の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁	ごはん ｽｷﾞの梅煮 じゃこピーマン 胡瓜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え(ﾃﾞｰﾘｯｼﾞｽ) すまし汁	ごはん 牛肉ソテー(おろしたれかけ) 小松菜の煮浸し もやしの三色和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 南瓜のえびそぼろ煮 白菜の柚子香和え すまし汁	ごはん メバルの煮付け 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ ほうれん草のごま和え 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	
昼食	シーフードカレー フライ サラダ(ｶﾞｰﾀﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞ) コンポート(りんご)	ごはん カレイの煮付け はんぺんの磯辺揚げ 胡瓜のﾄﾞﾚ和え(和風ごま) 味噌汁	かやくご飯 焼きうどん 蒸し鶏のごまだれかけ ｶﾘﾌﾗｲのサラダ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ) 味噌汁	ごはん ハンバーグのトマト煮込み 和風きのこスパ チンゲンサイのツナ和え 味噌汁	ごはん アジフライ えびしんじょ もやしの錦糸和え すまし汁	豚丼 切干大根の炒め煮 青梗菜の和え物 すまし汁 ようかん	
夕食	ごはん 牛肉の生姜煮 焼きビーフン 菜の花サラダ(ﾏｺ) すまし汁	ごはん 豚の角煮 きのこソテー ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん マーボー豆腐 茄子の揚げ浸し 小松菜の湯葉和え ワカメスープ	ごはん ｱｶｶｲの漬け焼き ふきのかか煮 もずく酢 すまし汁	ごはん すき焼き煮 ほうれん草のソテー 昆布和え(白菜) 味噌汁	ごはん ｽｷﾞの香味焼き ひじき煮 ｶﾘﾌﾗｲの和え物(ﾃﾞｰﾘｯｼﾞｽ) 味噌汁	