

週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加)

						8月1日(土)	8月2日(日)
朝						- ツナの大根煮 - オクラのおかか和え * 御飯(160) * 牛乳	- かにかま入り炒り卵 - 切干大根のサラダ * 御飯(160) * 牛乳
昼						- 肉団子の酢豚風 - かに風味焼売 - ゆず白菜 * 御飯(160) * 汁物	- 白身魚の磯煮(付：人参) - 南瓜いとこ煮 - 胡瓜とわかめの酢味噌和え * 御飯(160) * 汁物
夕						- サウのチーズカレー焼(付：人参) - ジャーマンポテト - いんげんのおかか和え * 御飯(160) * 汁物	- ポークステーキ(付：マッシュポテト) - ツナと野菜のコンソメ煮 - ごぼうサラダ * 御飯(160) * 汁物
	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	- コーンクリーム煮 - トマトソースのペンネ * パン * 牛乳	- 和風鶏団子 - 菜の花の辛し和え * 御飯(160) * 牛乳	- ツナと豆腐の炒り卵 - ほうれん草のお浸し * 御飯(160) * 牛乳	- ポトフ - いんげんのかに風味和え * パン * 牛乳	- えび団子と里芋の煮物 - モロヘイヤとサウの醤油和え * 御飯(160) * 牛乳	- 八幡巻き - キャベツの和え物(おかか) * 御飯(160) * 牛乳	- 五目豆腐 - ひじき蒸し鶏サラダ * 御飯(160) * 牛乳
昼	- 鶏肉と卵の親子煮 - 白菜とちくわの煮浸し - 野菜の甘辛漬 * 御飯(160) * 汁物	- さんまかつお節煮(付：イグサ) - 若竹煮 - オクラと山芋の和え物 * 御飯(160) * 汁物	- 若鶏のねぎ塩焼き(付：キャベツ) - きんぴらごぼう - 白菜と人参の和風煮 * 御飯(160) * 汁物	- ぶり大根(付：キャベツ) - 干し海老と野菜の炒め煮 - キャベツとシラスの大葉和え * 御飯(160) * 汁物	- 無水トマトチキンカレー - 牛肉入りコロッケ - ハムマカロニサラダ * 御飯(160) * 汁物	- 赤魚煮つけ(付：キャベツ) - じゃが芋のそぼろ煮 - チンゲン菜の煮びたし * 御飯(160) * 汁物	- 豚肉の塩麹焼き(付：イグサ) - さつま芋の旨煮 - かぼちゃの土佐和え * 御飯(160) * 汁物
夕	- あじ塩麹焼(付：和え) - 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 - 春菊と人参の和え物 * 御飯(160) * 汁物	- 豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) - 春雨と野菜の中華炒め - 三色ナムル * 御飯(160) * 汁物	- 鰯の煮つけ(付：人参) - 切干大根の炒め煮 - 胡瓜とわかめの酢の物 * 御飯(160) * 汁物	- 照り焼きチキン(付：ブロッコリー) - さつま芋のミルクバター - 春雨のだしポン酢サラダ * 御飯(160) * 汁物	- さわら西京風味噌焼 - 冬瓜の含め煮 - 青菜のツナ和え * 御飯(160) * 汁物	- 煮込みハンバーグ(付：ブロッコリー) - 茄子と玉ねぎのオムレツ - 三色和風ピクルス * 御飯(160) * 汁物	- 白身魚のピカタ(付：グリンピース) - 白菜とカボチャのクリーム煮 - 人参とレーズンのラペ * 御飯(160) * 汁物

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	- 炒り卵 - ほうれん草サラダ *パン *牛乳	- はんぺんの含ませ煮 - きゅうりとツナの酢の物 *御飯(160) *牛乳	- 肉じゃが - 菜の花のお浸し *御飯(160) *牛乳	- ツナマヨオムレツ - ナポリタン *パン *牛乳	- 豆腐の肉味噌がけ - 青梗菜の中華和え *御飯(160) *牛乳	- 卵とじ - 胡瓜とわかめの酢の物 *御飯(160) *牛乳	- 野菜と豚肉の旨煮 - カレーの土佐和え *御飯(160) *牛乳
昼	- 焼きちゃんぽん - かに風味焼売 - ブロッコリーの胡麻和え *汁物	- ハニースタードチキン(付:マッシュポテト) - キャベツハムソテー - かに風味スパゲティサラダ *御飯(160) *汁物	- さば味噌煮(付:カラ) - 刻み昆布煮 - みかんなます *御飯(160) *汁物	- 鶏のチリソース - 中華風白菜炒め - いんげんの胡麻和え *御飯(160) *汁物	- にしん照り煮(付:人参) - 蓮根のピリ辛炒め - カニカマサラダ *御飯(160) *汁物	- ハヤシライス - ほうれん草ベーコンソテー - キャベツのマヨサラダ *御飯(160) *汁物	- 赤魚の竜田揚げ(付:キャベツ) - 春雨のカレーそば炒め - 柚子なます *御飯(160) *汁物
夕	- メンチカツ(付:キャベツ) - S里芋の煮物 - 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物	- 助宗たら煮付け(付:キャベツ) - 南瓜のそぼろあん - モロヘイヤの和え物 *御飯(160) *汁物	- 豚バラ大根 - マロニーと野菜の煮物 - ごぼうサラダ *御飯(160) *汁物	- 沖ひらすの煮つけ(付:キャベツ) - じゃが芋の炒め煮 - ほうれん草卵の花柚子風味 *御飯(160) *汁物	- 豚肉の生姜焼き(付:キャベツ) - 大根とちくわの照り煮 - オクラと山芋の和え物 *御飯(160) *汁物	- マス旨塩焼(付:カラ) - 鶏肉と大豆の味噌煮 - ポテトサラダ *御飯(160) *汁物	- グリルチキンライム(付:ブロッコリー) - 白菜と油揚げの煮浸し - ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物
	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	- 豚肉と豆乳クリームソース - 根菜サラダ *パン *牛乳	- ツナじゃが煮 - インゲンのピーナッツ和え *御飯(160) *牛乳	- エビつみれと冬瓜の煮物 - モロヘイヤとカラの醤油和え *御飯(160) *牛乳	- プレーンオムレツ - トマトソースのペンネ *パン *牛乳	- 蓮根とちくわの照り煮 - キャベツのお浸し *御飯(160) *牛乳	- 五目豆腐 - 柚子もずく *御飯(160) *牛乳	- 大豆とキノコのトマトソース煮 - 青菜のツナ和え *パン *牛乳
昼	- かに玉 - 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 - キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *汁物	- さんまかつお節煮(付:カラ) - 筑前煮 - ほうれん草サラダ *御飯(160) *汁物	- 豆腐入りミートローフ(付:ブロッコリー) - 白菜とカラのクリーム煮 - キャベツとチーズのサラダ *御飯(160) *汁物	- 鯖の照り焼(付:カラ) - 南瓜の煮物 - 白菜のわさび醤油和え *御飯(160) *汁物	- 中華丼の具(中華あんかけ) - なすの中華炒め - ブロッコリーの胡麻和え *御飯(160) *汁物	- ぶりみぞれ揚げ(付:菜花) - 牛蒡のピリ辛和え - 金時豆 *御飯(160) *汁物	- ソース焼きそば - じゃがいもコロッケ30g - 三色和風ピクルス *汁物
夕	- 鰯の揚げ煮(黒酢)(付:人参) - さつま揚げと小松菜の煮浸し - カリフラワー甘酢 *御飯(160) *汁物	- 揚げ鶏とオクラのみぞれ和え - 豆腐の炒り煮 - 中華風春雨 *御飯(160) *汁物	- たらのチーズ衣焼き(付:グラッセ) - さつまいもレモン煮 - きのこのバター醤油和え *御飯(160) *汁物	- 肉じゃが - ハムカツ - ナムル *御飯(160) *汁物	- 黄金カレー煮付(付:インゲン) - 和風鶏団子 - ほうれん草白和え *御飯(160) *汁物	- 豆腐ハンバーグ 柚子味噌餡(付:人参) - ブロッコリーとツナの洋風煮 - いんげんのおかか和え *御飯(160) *汁物	- あじハーブ衣焼き(付:インゲン) - 白菜とちくわの煮浸し - 菜の花と鶏肉のお浸し *御飯(160) *汁物

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝	- 炒り卵 - 胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	- 赤魚の揚げ煮 - オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊牛乳	- 野菜のつくね巻き - かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	- 鶏肉とブロッコリーの和え物 - いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳	- 明太だし巻玉子 - ナムル ＊御飯(160) ＊牛乳	- 鶏肉と大根の煮物 - カニカマサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	- トマトオムレツ - キャベツのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳
昼	- めばるの西京焼き(付：絹さや) - 冬瓜のかに風味あんかけ - モロハの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	- 豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) - ポテトの炒め煮 - 切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	- 梅しそ巻(付：キャベツ) - S里芋の煮物 - みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物	- 家常豆腐 - 茄子うま煮 - キャベツの和え物(おかか) ＊御飯(160) ＊汁物	- 白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付キャベツ) - 魚肉ソーセージ入り野菜ビーフ - チンゲン菜の煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物	- 牛丼(牛丼の具) - ほうれん草と麩のお浸し - カリフラワーの土佐和え ＊御飯(160) ＊汁物	- ぶり大根(付：キャベツ) - 南瓜のそぼろあん - 柚子もずく ＊御飯(160) ＊汁物
夕	- ロールキャベツ(付：グーラッシュ) - 茄子と玉ねぎの和え物 - ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	- 鯖の塩焼き(付：大根おろし) - 中華風白菜炒め - カリフラワー甘酢 ＊御飯(160) ＊汁物	- グリルチキン(付：ブロッコリー) - 春雨と野菜の中華炒め - ゆず白菜 ＊御飯(160) ＊汁物	- 白身魚のピカタ(付：グーラッシュ) - ほうれん草ベーコンソテー - ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	- ポークジンジャー(付：ブロッコリー) - きんぴらごぼう - モロハとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物	- 赤魚煮つけ(付：キャベツ) - さつまいもの旨煮 - ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	- 麻婆茄子 - ブロッコリーと揚げ豆腐の塩餡かけ - 菜の花のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物
	8月31日(月)						
朝	- 白菜と厚揚げの豆乳煮 - ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳						
昼	- にしん照り煮(付：イグサ) - 大根とちくわの味噌炒め - 春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯(160) ＊汁物						
夕	- チキンカツ(付：ブロッコリー) - 野菜炒め - ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物						