

令和8年8月 献立表

ふれあいの家あずま野

							8月1日 (土)
朝食							パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食							赤飯 煮魚 吸物 ぬた和え
夕食							御飯 ぶた肉じゃが 味噌汁 浅漬け
	8月2日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 肉豆腐 スープ ひじき入り卵焼き	御飯 鶏のケチャップ炒め かぼちゃのポターシュ サラダ	御飯 ホキの大葉味噌焼き 吸物 オクラと焼きナスの和え物	親子丼 吸物 酢の物 ◆親子丼の日◆	御飯 サバの塩焼き 豚汁 冷奴	鮭の混ぜ寿司 吸物 ゴーヤの白和え デザート ★旧七夕★	焼肉チャーハン 中華スープ マカロニサラダ ◆チャーハンの日◆
夕食	御飯 赤魚のゆかり焼き 吸物 煮豆	御飯 太刀魚の香味焼き 吸物 茄子のごまボン酢炒め	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 吸物 とろろ	御飯 鯖のタレ焼き 味噌汁 南瓜の煮物	御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 味噌汁 切干大根のサラダ	御飯 じゃが芋のパン粉焼き かきたま味噌汁 なめ苺和え	御飯 赤魚の梅味噌焼き 吸物 ズッキーニのソテー
	8月9日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 白菜の煮浸し のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 カットハンバーグ ミルクスープ 空豆のサラダ ◆ハンバーグの日◆	鮭とさつま芋のカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 白身魚フライ たまごのコンソメスープ 梅サラダ	ポバイトースト クリームシチュー サラダ	御飯 サバのおろし煮 沢煮椀 焼き茄子	生姜ごはん 鯖の味噌煮 吸物 糸瓜の酢の物	御飯 牛かぼちゃ 味噌汁 もずくのだし和え
夕食	御飯 ホッケのレモン醤油焼き 味噌汁 オクラサラダ	御飯 麻婆豆腐 中華スープ ハンサンスー	御飯 豚肉のキムチ炒め 吸物 さつま芋の甘煮	御飯 煮魚 とろたまスープ ごま和え	御飯 海鮮すり身のおおさあんかけ 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	御飯 肉じゃがオムレツ スープ ほうれん草のゆずおろし和え	御飯 カレイのりバター焼き 吸物 辛子和え
	8月16日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 根菜味噌汁 たくあん和え	鶏にゅうめん 豆腐しゅうまい パイナップルサラダ ◆パイナップルの日◆	御飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 塩昆布和え	御飯 塩サバ 吸物 鶏ごぼう金平	御飯 鯖のみりん焼き 吸物 紅白なます	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 チキンサラダ	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ わかめスープ 茄子の味噌炒め
夕食	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ サラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 ほうれん草のごま和え	御飯 ホキの味噌ボン酢焼き 豆乳スープ 冬瓜の煮物	御飯 ゴーヤチャンプルー なめこ汁 甘酢生姜和え	御飯 鶏マヨ 味噌汁 山芋の千切り和え	夏野菜カレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 ハンバーグ トマトの和風スープ カリフラワーのソテー
	8月23日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 吸物 煮豆	御飯 すきやき風煮 吸物 浅漬け	御飯 エビチリ春雨 スープ 華風和え	御飯 肉じゃが そうめん汁 だし巻き卵	御飯 鮭のタルタル焼き さつま汁 甘夏サラダ	サンドイッチ ブラウンシチュー サラダ	御飯 鶏の南蛮漬け 吸物 辛子酢味噌和え
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 ツナボン酢和え	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 人参のツナ炒め	御飯 山芋のお好み焼き風 かきたま汁 糸こんのしらす炒め	御飯 鮭の石狩風煮 スープ オクラのとろろ和え	御飯 ぎょうざ 味噌汁 ゴーヤとツナの塩昆布和え	御飯 ホキのムニエル スープ ポテトサラダ	御飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 トマトと焼き茄子のサラダ
	8月30日 (日)	8月31日 (月)					
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ					
昼食	御飯 サバの味噌煮 吸物 ごま和え	御飯 ホッケのバター醤油焼き 吸物 冷奴					
夕食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 味噌汁 しば漬け和え	御飯 小松菜つくね焼き あさりの吸物 さつまいもサラダ					