



# 2019年8月 献立表



～特別養護老人ホーム～

			1	2	3	4
朝食	皆さんこんにちは。 7月も蒸し暑い日が続きましたが、8月になりこれからもっと本格的な夏が始まります。 夏休みに入る方も多いと思いますが、夏バテをしないよう食生活の乱れには気を付けて、楽しい夏を過ごして下さい。		ご飯 味噌汁(おくら) 温泉卵 しそ昆布 シヨア	ご飯 味噌汁(キャベツ) ひじきと豆腐の煮物 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 角天の煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(なす) たらこ金平 だいまそ ヨーグルト
昼食	さて、今月はお盆の行事食に「助六」を予定しています。 昨年メニューに復活した助六は、巻き寿司に稲荷にど目が回るような1日になりますが、酢飯が好きなご利用者の方も多いので、喜んで頂けるようはりきって調理していきたいと思っております。		赤飯 鶏の胡麻焼き 添え(里芋、干し大根のすだち和え ミルクスープ 果物(オレンジ、白桃)	ご飯 豚の甘酢炒め マカロニサラダ 五百味噌汁 のんごの甘煮	煮込みご飯 豚肉のケチャップ炒め 海鮮サラダ けんちん汁 バナナヨーグルト	ご飯 魚の煮付け 添え(ししとう) 五色酢の物 すまし汁(たまご豆腐) 果物(バナナ、ぶどう)
夕食			ご飯 魚の治部煮 添え(しいたけ、人参) オクラの味噌マヨ和え 長いもの土佐煮 すまし汁(巻き巻)	ご飯 ツナ入りオープンオムレツ 小松菜のオイスター炒め すまし汁(えのき) カフェオレゼリー	ご飯 魚のムニエル 添え(スパゲッティ) キャベツサラダ 冬瓜のベーコン煮 トマトスープ	ご飯 牛肉とごぼうの味噌煮 じゃがいもの梅あんかけ もやしの中華和え 貝沢山汁
			5	6	7	8
朝食			ご飯 味噌汁(里芋) 豆の煮物 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の煮物 しそ昆布 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 炒り卵 梅ひしお 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) がんものおろし煮 もろみ シヨア	ご飯 味噌汁(さつまいも) 人参とさつま揚げの金平 たらこふりかけ 麦芽豆乳
昼食			ご飯 小判つくね 添え(スナックエンドウ) なすの酢の物 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	ご飯 焼き魚のねぎソースかけ 添え(トマト) きのこの白和え すいとん 果物(バナナ、びわ)	赤飯 鶏のハニースタートソース 添え(ブロッコリー) カラフルサラダ かきたまスープ 果物(メロン、マンゴ)	赤飯 鶏の味噌ごま焼き 添え(キャベツゆかり) 南瓜のサラダ 佃子汁 果物(みかん、パイナップル)
夕食			ご飯 魚の南部焼き 添え(ごぼう) キャベツの酢の物 スキーマ二のソテー すまし汁(巻き巻)	ご飯 鶏のフランクソース煮込み 添え(じゃがいも) キャベツとらさのサラダ ブロッコリーの卵あんかけ すまし汁(かまぼこ)	赤飯 魚のもろみ焼き 添え(里芋、干し大根のチーズ炒め) アボカドドレッシングサラダ すまし汁(巻き巻)	赤飯 きのこの親子煮 ビーマンのおかか和え ごぼうのピリ辛炒め すまし汁(はんぺん)
			12	13	14	15
朝食			ご飯 味噌汁(法蓮草) ひじき納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) じゃが芋のそぼろ煮 ラッキョウの漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁(山手) ちくわのごま煮 だいまそ 牛乳	赤飯 味噌汁(じゃがいも) 高野豆腐の煮物 緑の梅 シヨア
昼食			赤飯 鯛のおろし煮 添え(人参) もやしのナムル かにと卵のスープ ねぎ汁 果物(バナナ、マンゴ)	赤飯 魚のたれ焼き 添え(ビーマン) 南瓜の甘酢和え かにと卵のスープ 果物(洋梨、マンゴ)	赤飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 添え(レタス) わかめの酢の物 すまし汁(魚めん) 桃のヨーグルト	赤飯 魚のケチャップ煮 添え(ブロッコリー) そうめんの酢の物 すまし汁(花巻) 果物(オレンジ、洋梨)
夕食			赤飯 豚肉と苦瓜の炒め物 豆腐 小松菜とレバーの炒め物 すまし汁(手まり巻)	赤飯 鶏のんにんにく味噌焼き 添え(ししとう) キャベツの味噌炒め すまし汁(錦糸卵) ココアゼリー	赤飯 魚の照り煮 添え(おくら) 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 おくら味噌汁	赤飯 魚の揚げ煮 添え(サラダ菜、人参) ひき肉とマカロニの炒め物 ぜんまいの白和え すまし汁(つみれ)
			19	20	21	22
朝食			赤飯 味噌汁(南瓜) 海鮮佃子の煮物 梅干し 牛乳	赤飯 味噌汁(大根) 小松菜納豆 ヨーグルト	赤飯 味噌汁(なす) 大豆とブロッコリーの炒め煮 しそ昆布 牛乳	赤飯 味噌汁(しいたけ) 大豆と鶏の煮物 のりたま シヨア
昼食			赤飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 コンスープ マンゴヨーグルト	赤飯 トンテキ ツナと人参のマリネ あおさの味噌汁 果物(みかん、キウイ)	赤飯 蒸し鶏の梅マヨネーズかけ 豆腐ドレッシングサラダ 南瓜のポタージュ 果物(バナナ、マンゴ)	赤飯 魚のムニエルカラフルソース 添え(アスパラ) 夏野菜のサラダ トマトと卵のスープ リンゴのシナモン煮
夕食			赤飯 魚の香り揚げ 添え(南瓜) 茄子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁(大根、人参)	赤飯 魚の香味焼 添え(キャベツ) ビーマンのカレーソース炒め イカの酢の物 すまし汁(おくら)	赤飯 お好み焼き風卵焼き 鶏と冬瓜の炒め物 花野菜のカレー和え すまし汁(てまりふ)	赤飯 厚揚げの味噌炒め たらもサラダ 南瓜の味噌汁
			26	27	28	29
朝食			赤飯 味噌汁(たまねぎ) 人参と角天の煮物 たらこふりかけ 牛乳	赤飯 味噌汁(小松菜) 梅かつお納豆 ヨーグルト	赤飯 味噌汁(山手) ひじき炒り卵 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	赤飯 味噌汁(おくら) さつま芋と切り昆布の煮物 えひみそ シヨア
昼食			赤飯 冷やしそうめん 茄子のもろみ和え 果物(バナナ、黄桃)	赤飯 トマトカレー キャベツのツナサラダ オレンジジュース 果物(ぶどう、パイナップル)	赤飯 手作りパンの日 鶏の味噌香揚げ 添え(人参) ほうろん草の辛子とえ ベーコンのスープ 果物(キウイ、黄桃)	赤飯 魚のパン粉焼き 添え(人参) ささみの酢の物 きしめん汁 果物(バナナ、マンゴ)
夕食			赤飯 肉じゃが トマトドレッシングサラダ あさりのくさね すまし汁(おくら)	赤飯 魚の山椒焼き 添え(なす) 冷奴 ビーマンのピリ辛炒め すまし汁(あおさ)	赤飯 牛肉のたれ焼 あさりとごぼうの卵とし ポテトの梅和え くすし豆腐汁	赤飯 かに玉風 オクラと長芋の甘酢和え すまし汁(手まり巻、とろろ)
			30	31		
朝食			赤飯 味噌汁(大根) 鶏となすの煮物 ぶりかけ 麦芽豆乳	赤飯 味噌汁(小松菜) ひじきと大豆の煮物 ぶりかけ 麦芽豆乳		

※赤字はおすすめメニューです  
※都合によりメニューを変更する場合があります

9	10	11
赤飯 味噌汁(さつまいも) 人参とさつま揚げの金平 ラッキョウ漬 牛乳	赤飯 味噌汁(豆腐) ぜんまいの煮付け 海苔佃煮 麦芽豆乳	赤飯 味噌汁(たまねぎ) さつま芋と大豆の胡麻煮 えひみそ ヨーグルト
赤飯 魚のケチャップ煮 添え(ブロッコリー) そうめんの酢の物 すまし汁(花巻) 果物(オレンジ、洋梨)	赤飯 鶏の胡麻照り焼き 添え(ししとう) 春雨の酢の物 すまし汁(びわ) 果物(キウイ、びわ)	赤飯 豚肉の白和え 夏野菜の味噌汁 果物(オレンジ、洋梨)
赤飯 厚揚げの味噌炒め たらもサラダ 南瓜の味噌汁	赤飯 厚揚げの味噌炒め スバゲッティのチーズサラダ かきたま汁	赤飯 魚のタルタル焼 添え(ビーマン) レバーとごぼうの甘辛炒め 茄子の酢味噌和え すまし汁(湯葉)
赤飯 味噌汁(小松菜) はんぺんの卵とし 海苔佃煮 牛乳	赤飯 味噌汁(おくら) さつま芋と鶏の煮物 だいまそ 麦芽豆乳	赤飯 味噌汁(とうふ) なすのそぼろ煮 梅ひしお ヨーグルト
赤飯 魚のムニエルカラフルソース 添え(アスパラ) 夏野菜のサラダ トマトと卵のスープ リンゴのシナモン煮	赤飯 魚のカレー焼 添え(アスパラ) 南瓜の三色炒め 切干大根のヨネズ和え すまし汁(えのき)	赤飯 きびご飯 鶏の梅肉揚げ 添え(レタス) オクラの胡麻和え すまし汁(巻巻) 果物(みかん、パイナップル)
赤飯 魚の香味焼 添え(キャベツ) ビーマンのカレーソース炒め イカの酢の物 すまし汁(おくら)	赤飯 お好み焼き風卵焼き 鶏と冬瓜の炒め物 花野菜のカレー和え すまし汁(てまりふ)	赤飯 魚のレモン焼き 添え(じゃが芋、空豆) 炒り豆腐 鶏レバーのワイン煮 すまし汁(そば)