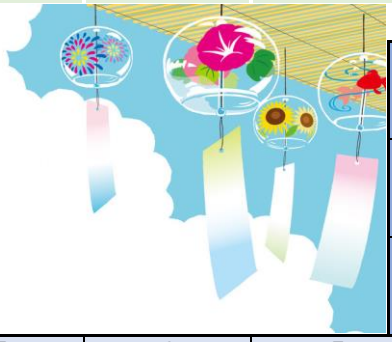
今月の献立表
【特養】 2020年 8月



	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						ご飯 味噌汁（大根） 角天の煮物 桜大根 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（里芋） たらこ金平 たいみそ ヨーグルト
昼食						赤飯 豚肉の柚子味噌炒め ほうれん草のサラダ すまし汁(椎茸) 果物（白桃、みかん）	ご飯 魚の煮付け 添え（なす） 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 はんぺんカツ 添え（スパゲッティ） キャベツサラダ 冬瓜のベーコン煮 中華スープ	ご飯 鶏のねぎチーズ焼き 添え（アスパラ） 小松菜の中華風炒め 苦瓜のナッツ和え すまし汁（花麩）

	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁（小松菜） 昆布の煮物 味付け海苔 牛乳	ご飯 味噌汁（南瓜） 切干大根の煮物 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁（さつまいも） 炒り卵 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） がんものおろし煮 もろみ ジョア	ご飯 味噌汁（さつまいも） 野菜炒め ラッキョウ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁（なす） 人参とさつま揚げの金平 たらこふりかけ 麦芽豆乳	パン オニオンスープ ビーマンの炒めもの ヨーグルト
昼食	ご飯 小判つくね 添え（スナップエンドウ） かにの和え物 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 添え（里芋） 茄子の梅和え 豆乳味噌汁 果物（びわ、キウイ）	ご飯 鶏のハニーマスタードソース 添え（スパゲッティ） カラフルサラダ かきたまスープ 果物（メロン、マンゴー）	ご飯 鶏の味噌ごま焼き 添え（キャベツゆかり） 南瓜のサラダ 団子汁 果物（みかん、パイン）	ご飯 鮭のレモンバターソース 添え（ブロッコリー） トマトの和え物 大葉風味のおろし汁 果物(白桃、バナナ)	ご飯 魚のトマト煮 チーズポテトサラダ 冬瓜と南瓜のスープ 果物（オレンジ、洋梨）	ご飯 油淋鶏 添え(トマト) きゅうりの酢味噌和え 豆乳スープ 果物（キウイ、マンゴー）
夕食	ご飯 魚のもろみ焼き 添え（おくら） じゃがいもの梅あんかけ もやしの中華和え 具沢山汁	ご飯 牛肉とごぼうの味噌煮 南瓜のチーズ炒め アボカドドレッシングサラダ すまし汁（もずく）	ご飯 魚の南部焼き 添え（ごぼう） キャベツの酢の物 ズッキーニのソテー すまし汁（巻きふ）	ご飯 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）	ご飯 鶏の揚げ煮 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）	ご飯 豚肉のくるみ味噌かけ 小松菜の納豆和え さつま揚げの煮付け すまし汁（わかめ）	鮭のとろろ丼 くるみ和え 茄子の肉味噌炒め かき玉汁

	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 味噌汁（法連草） ひじき納豆 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） じゃが芋のそぼろ煮 青しその実 ヤクルト	ご飯 味噌汁（山芋） ちくわのごま煮 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 高野豆腐の煮物 練り梅 ジョア	ご飯 味噌汁（キャベツ） 冬瓜のツナ煮 ラッキョウ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁（しいたけ） ぜんまいの煮付け 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ） さつま芋と大豆の胡麻煮 えびみそ ヨーグルト
昼食	ご飯 鯖のおろし煮 添え（人参） もやしのナムル そば汁 果物（バナナ、白桃）	ご飯 鶏のたれ焼き 添え（トマト） ささみのサラダ すまし汁（海鮮ボール） 果物（パイン、マンゴー）	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 添え（ながいも） ほうれん草のツナ和え すまし汁（魚めん） 桃のヨーグルト	ご飯 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(花麩) 果物（オレンジ、洋梨）	ご飯 鶏の胡麻照り焼き 添え（しめじ） いかの梅肉和え 呉汁 果物（キウイ、びわ）	お盆行事食 助六 煮しめ 豆腐のすまし汁 果物(すいか)	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ゴーヤの白和え 夏野菜の味噌汁 果物（オレンジ、洋梨）
夕食	ご飯 豚肉と苦瓜の炒め物 青梗菜のかき油炒め 卵豆腐 すまし汁（手まり麩）	ご飯 魚の酒蒸し 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	ご飯 ポークチャップ もやしの辛子和え 南瓜と大豆のミルク煮 おくらの味噌汁	ねばねば丼 厚揚げの味噌炒め タラモサラダ 南瓜の味噌汁	ご飯 魚の塩焼き 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 すまし汁（巻麩）	かやく御飯 南瓜のカレー炒め スパゲッティのチーズサラダ かきたま汁	ご飯 魚のタルタル焼 添え（ビーマン） 空豆とエビの葛煮 茄子の酢味噌和え すまし汁(湯葉)

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁（南瓜） 海鮮団子の煮物 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） 小松菜納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁（なす） 大豆とブロッコリーの炒め煮 しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁（しいたけ） 五目豆 のりたま ジョア	ご飯 味噌汁（小松菜） はんぺんの卵とじ なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁（おくら） さつま芋と鶏の煮物 たいみそ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（白菜） なすのそぼろ煮 梅びしお ヨーグルト
昼食	肉味噌冷やしうどん 法連草の胡麻和え はんぺんの天ぷら 果物（バナナ、洋なし）	牛肉と牛蒡の混ぜご飯 鶏そぼろあんの茶碗蒸し あおさの味噌汁 果物（みかん、キウイ）	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え（キャベツのゆかり和え 豆腐ドレッシングサラダ 南瓜のポタージュ 果物（バナナ、黄桃）	ご飯 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 果物(キウイ、マンゴー)	ビビンバ丼 空豆とこんにゃくの白和え わかめスープ 果物（マンゴー、洋梨）	ご飯 焼き魚のねぎソースかけ 添え（大根、人参） きのこのマリネ すいとん 果物（洋なし、びわ）	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（巻麩） 果物（みかん、パイン）
夕食	ご飯 鶏の山賊焼き 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）	ご飯 魚の生姜焼き 添え（大根） ビーマンのカレーチーズ炒め イカの酢の物 すまし汁（おくら）	ご飯 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）	ご飯 トンテキ 南瓜の梅煮 おくらのサラダ すまし汁（花麩）	ご飯 魚のカレー焼 添え（アスパラ） 南瓜の三色炒め 切干大根のマヨネーズ和え すまし汁（えのき）	ご飯 鶏のブラウンソース煮込み 添え（ジャガイモ） キャベツとしらすのマヨサラダ ブロッコリーの卵あんかけ トマトスープ	ご飯 魚のレモン焼き 添え（じゃが芋、空豆） コールスロー 炒り豆腐 すまし汁（そば）

	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 人参と角天の煮物 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋） 梅かつお納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁（山芋） ひじき炒り卵 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜） さつま芋と切り昆布の煮物 えびみそ ジョア	ご飯 味噌汁（大根） 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜） ひじきと大豆の煮物 青しその実 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（ふ） 南瓜のかつお煮 のりたま ヨーグルト
昼食	ご飯 魚のピカタ 添え（ジャガイモ） 白きくらげの酢の物 コーンスープ マンゴーヨーグルト	トマトカレー キャベツのツナサラダ オレンジラッシー 果物（ぶどう、パイン）	手作りパンの日 かぼちゃあんぱん チリコンカンのぱん かにスパサラダ トマトスープ 果物（キウイ、みかん）	ご飯 鶏の柔らか煮 添え（人参のコンソメ） ほうれん草の辛子和え ベーコンのスープ 果物（びわ、黄桃）	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 果物(ブドウ、キウイ)	ご飯 魚の照り焼き 添え（里芋） おからのサラダ 法蓮草の味噌汁 果物（白桃、みかん）	黒米ご飯 豚肉のケチャップ炒め 海草サラダ けんちん汁 バナナヨーグルト
夕食	ご飯 肉じゃが トマトドレッシングサラダ あさりのくず煮 すまし汁（おくら）	ご飯 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）	豚丼 茄子のケチャップ炒め 中華サラダ 具沢山ミルク味噌汁	ご飯 かに玉風 オクラと長芋の甘酢和え くずし豆腐のスープ煮 すまし汁（手まり麩、とろろ昆布）	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしとハムのさっと炒め かにかまスープ	ご飯 豚肉炒めおろしかけ 花野菜サラダ ほうれん草の炒め物 すまし汁(湯葉)	ご飯 魚の田楽風 添え（人参） ブロッコリーのマヨネーズ和 鶏肉のケチャップ炒め すまし汁（そうめん）

	31
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） 大根とさつま揚げの胡麻煮 しば漬け 牛乳
昼食	ご飯 蒸し鶏の胡麻ソース 添え（ブロッコリー） カラフルサラダ かきたまスープ 果物(パイン、マンゴー)
夕食	ご飯 魚の柚子胡椒照り焼き 添え（ししとう） 切干大根のもろ味和え キャベツのホタテ煮 すまし汁（巻き麩）

皆さん、こんにちは。

地域によって少し違うかもしれませんが今月はお盆があります。
コロナの影響で帰省できないという方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。
私たちの施設では今月１５日にお盆の行事食として『助六』を召し上がって頂く予定です。
普段巻き寿司や稲荷寿司などはなかなか召し上がって頂く機会がないので、
喜んでいただけたら幸いです。

栄養士　江原

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