

2022年8献立 (8/01~8/13)

		火	火	水	木	金	土
		令和04年08月01日(月)	令和04年08月02日(火)	令和04年08月03日(水)	令和04年08月04日(木)	令和04年08月05日(金)	令和04年08月06日(土)
朝		御飯 納豆 野菜炒め カルシウム牛乳	御飯 挽肉ともやしの炒め物 カリフラワーのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール (ナポリタン) キャベツのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 カリフラワーのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 二色和え カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソースと野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳
		御飯 さわらのごま照り焼き 冬瓜の煮物 みそ汁(ほうれん草・人参) フルーツ缶(黄桃)	御飯 チキン南蛮 エビ焼売 中華スープ(玉葱・きくらげ) 杏仁豆腐	御飯 海老カツ ブロッコリーの炒め物 みそ汁(大根・大根葉) ふりかけ(しそ)	うな丼 ひじきの煮物 白菜のレモン風味和え お吸い物(小松菜・てまり麩)	麦ご飯 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め お吸物(卵・かぶの葉) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のポン酢炒め ひじきの五目煮 お吸物(とろろ・葱) うずら豆
おやつ		おやつ(レモンケーキ)	おやつ(プリン)	おやつ(スイスロールいちご)	おやつ(メロンゼリー)	おやつ(和のパンケーキ黒蜜きなこ)	おやつ(和梨ゼリー)
夕		麦ご飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 小松菜とえのきの和え物 お吸物(うずまき麩・大根葉)	麦ご飯 白身魚のずんだ焼き ちくわと青梗菜の炒め物 白菜と錦糸卵の和え物 みそ汁(さつま芋・きぬさや)	御飯 豚肉のしぐれ煮 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え みそ汁(畑菜・若布)	麦ご飯 茹で豚の香味ソースかけ 春巻き もやしの中華和え 中華スープ(きくらげ・キャベツ)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 春雨のイタリアンサラダ コンソメスープ(人参・キャベツ)	御飯 鱈のマリネ なすの炒め物 オクラの磯風味和え みそ汁(もやし・わかめ)

		令和04年08月07日(日)	令和04年08月08日(月)	令和04年08月09日(火)	令和04年08月10日(水)	令和04年08月11日(木)	令和04年08月12日(金)	令和04年08月13日(土)
朝		御飯 カニカマ卵とし 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 肉団子とかぶの煮物 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 つみれと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 ウイナーと野菜のガチャップ炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳
昼		御飯 チキンステーキ パンプキンサラダ コンソメ(青梗菜・長葱) ふりかけ(かつお)	<行事食 夏祭り> 焼きそば 唐揚げ フライドポテト ピーチゼリー	御飯 豚肉のクリーミーごま漬け焼き 春雨の中華和え みそ汁(わかめ・葱) しいたけの佃煮	麦ご飯 めばるの葱醤油焼き さつま芋の甘煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉) ふりかけ(しそ)	三色丼 じゃが芋の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(玉葱・大根葉)	赤飯 ぶりの照り焼き なすの揚げ浸し お吸い物(素麺・貝) 黒豆	麦ご飯 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 みそ汁(大根・人参) フルーツ缶(カクテル)
おやつ		おやつ(チョコパイ)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(あんパン)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(スイスロールバニラ)	おやつ(きみしぐれ)
夕		麦ご飯 白身魚のレモン蒸し 海鮮しゅうまい 白菜のナムル 中華スープ(キャベツ・きくらげ)	麦ご飯 たらのマスタード焼き 里芋の煮物 春雨の甘酢和え みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)	麦ご飯 白身魚のカレーあんかけ ひじきの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 唐揚げのオレンジソースかけ ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え みそ汁(もやし・若布)	麦ご飯 中華風卵焼き かぼちゃの塩バター煮 青梗菜の中華和え みそ汁(ねぎ・うずまき麩)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き おつゆ麩の煮物 もずく酢 みそ汁(大根・麩)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 みそ汁(厚揚げ・葱)

2022年8月献立 (8/14~8/27)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年08月14日(日)	令和04年08月15日(月)	令和04年08月16日(火)	令和04年08月17日(水)	令和04年08月18日(木)	令和04年08月19日(金)	令和04年08月20日(土)
朝	御飯 肉団子のトマト煮 しろなのごまドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜と油揚げのピリ辛和え カルシウム牛乳	御飯 五目がんもの煮物 大根のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 お魚豆腐とかぶの煮物 カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピリ辛和え カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 畑菜のわさび和え カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 みそ汁(椎茸・小花麩) ふりかけ(たまご)	御飯 ほきの味噌チーズ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 お吸物(若布・葱) ふりかけ(カツオ)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ パスタとほうれん草の炒め物 コンソメスープ(玉葱・人参) フルーツ缶(黄桃)	親子丼 大豆とひじきの煮物 なすの和え物 みそ汁(しろな・かぶ)	夏野菜キーマカレー あさりとほうれん草のソテー 海藻サラダ 青りんごゼリー	御飯 プルコギ いんげんとイカの卵炒め お吸物(ねぎ・わかめ) もやしナムル	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 みそ汁(若布・ねぎ) ふりかけ(しそ)
おやつ	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(レーズンブレッド)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(かすてら)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(クッキー)
夕	麦ご飯 さばの煮付け れんこんきんぴら 長芋とろろ みそ汁(白菜・玉葱)	御飯 麻婆豆腐 エビしゅうまい 小松菜の中華和え 中華スープ(白菜・きくらげ)	麦ご飯 あじの漬け焼き 切干大根の炒め煮 キャベツとささみの和え物 お吸物(畑菜・おつゆ麩)	麦ご飯 たらこのフライ ほうれん草のバターソテー マカロニサラダ みそ汁(人参・マッシュルーム)	麦ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース 切干大根の煮物 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ・里芋)	御飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 みそ汁(玉葱・人参)	御飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 青梗菜のお浸し みそ汁(しめじ・大根葉)
	令和04年08月21日(日)	令和04年08月22日(月)	令和04年08月23日(火)	令和04年08月24日(水)	令和04年08月25日(木)	令和04年08月26日(金)	令和04年08月27日(土)
朝	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 青菜のからしマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール(甘酢) コールスロー カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐のそぼろ煮 うまい菜のからし和え カルシウム牛乳
昼	御飯 いわし梅しそ大葉フライ マカロニのケチャップソテー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草とかにかまの和え物 みそ汁(かぶの葉・きざみ揚げ) ふりかけ(かつお)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 みそ汁(おつゆ麩・長葱) こんぶ豆	冷やしとろろそば きさみ昆布の炒り煮 いんげんとささみのごま醤油和え 抹茶ゼリー	麦ご飯 白身魚の揚げびたし じゃが芋の煮物 みそ汁(冬瓜・油揚げ) ふりかけ(たまご)	<郷土料理 岡山> ばら寿司 にらもやし炒め お吸い物(素麺・豆苗) 季節のフルーツ(ピオーネ) 	御飯 タンドリーチキン かぶの洋風煮 コンソメスープ(小松菜・人参) フルーツ缶(パイン)
おやつ	おやつ(チョコパイ)	おやつ(いちごゼリー)	おやつ(クリームパン)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(ライチゼリー)
夕	麦ご飯 白身魚のみりん焼き れんこんのきんぴら もやしのポン酢和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 唐揚げのバター醤油ソース 大根とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	麦ご飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツのさっぱり和え みそ汁(玉葱・とろろ昆布)	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー レタスサラダ コンソメスープ(キャベツ・しいたけ)	御飯 鶏肉の山椒焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の磯風味和え みそ汁(白菜・しめじ)	麦ご飯 ぶりの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 しろなとえのきの和え物 みそ汁(もやし・うずまき麩)

2022年3月献立 (8/28~8/31)

	日	月	火	水
	令和04年08月28日(日)	令和04年08月29日(月)	令和04年08月30日(火)	令和04年08月31日(水)
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハッパ-グ 和風おろしあんかけ いんげんのごまドレッシング 和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのおかか和え カルシウム牛乳
昼	御飯 フライ盛り合わせ なすの炒め物 みそ汁(白菜・大根葉) あみえびの佃煮	麦ご飯 ぶりの香味焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(冬瓜・ねぎ) 茶福豆	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 コンソメスープ(若布・人参) マスカッタゼリー	麦ご飯 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(油揚げ・かぶ) ふりかけ(しそ)
おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(チョコパン)	おやつ(焼きドーナツチョコ)
夕	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け みそ汁(卵・たまねぎ)	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ マカロニサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル 中華スープ(大根・大根葉)

8月 行事食メニュー

- 4日 土用の丑の日(うな丼)
- 8日 夏祭り風(やきそば等)
- 12日 お誕生食(赤飯)
- 26日 ご当地メニュー(岡山県)
ばら寿司・ピオーネ等

