

2026年8月度 献立表(常食 - 昼食 - 基本食)

日	月	火	水	木	金	土
						1日
						ハヤシライス マッシュポテト 温野菜サラダ フルーツヨーグルト
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 鮭の香草パン粉焼き トマトビーンズ ほうれん草の和え物 コーンスープ	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 海老団子の煮物 いんげんのお浸し すまし汁(巻麩・ネギ)	ごはん アジフライ 冬瓜の中華煮 オクラと人参の塩昆布和え 中華スープ	ごはん 五目玉子焼き ツナの和風スパソテー 小松菜のポン酢和え 味噌汁(茄子・ネギ)	ごはん BBQチキン チンゲン菜のクリーム煮 人参とレーズンのサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚の塩麹焼き ぜんまい炒り煮 ほうれん草の柚子和え すまし汁(冬瓜・大根葉)	おにぎり(わかめ) 冷やし中華 海老とブロッコリーの炒め物 フルーツカクテル
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 鯖の味噌煮 れんこんのたらこ炒め オクラのなめこおろし和え かき玉汁	ごはん 鶏つくね焼き さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁(牛蒡・ネギ)	ごはん 酢豚 海老シューマイ 白菜と豆苗の中華和え わかめスープ	ごはん ホッケの磯辺焼き 五目きんぴら 青菜の山葵和え すまし汁(巻き麩・ネギ)	夏野菜カレー 漬物 ミモザサラダ フルーツ(すいか)	ごはん 赤魚の和風あんかけ 里芋の煮ころがし チンゲン菜の酢味噌かけ すまし汁(はんぺん・葉大根)	ごはん コロッケ 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(おつゆ麩・わかめ)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん ぎせい豆腐 和風スパゲッティ ほうれん草の塩昆布和え すまし汁(えのき・大根葉)	ごはん カレイの煮付 竹輪の磯辺揚げ オクラと湯葉の和え物 豚汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース 人参しりしり 白菜の和え物 コーンスープ	おにぎり(のりたま) 冷やし豚しゃぶおろしうどん チンゲン菜の煮浸し フルーチェ(ミックスオレンジ)	ごはん 太刀魚の山椒焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 白和え すまし汁(おつゆ麩・ねぎ)	ごはん 油淋鶏 蒸し餃子 トマトのナムル 中華スープ(たけのこ・ねぎ)	ごはん 鯖のカレー風味焼き 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ 味噌汁(巻き麩・大根葉)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 鶏のもろみ味噌焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーの辛子和え すまし汁(素麺・三つ葉)	ごはん アジの南蛮漬け 茄子の田舎煮 オクラとかまぼこのおかか和え 味噌汁(巻き麩・ねぎ)	ごはん 牛肉とエリンギの甘辛炒め さつま芋のレモン煮 カリフラワースのサラダ すまし汁(わかめ・ネギ)	ごはん エビ玉 ミニ春巻き ほうれん草のナムル 中華スープ(ニラ・コーン)	ごはん 鯖の粕漬け焼き 小松菜の炒め煮 めかぶとろろ すまし汁(竹の子・ねぎ)	ごはん 塩麹唐揚げ 五目豆 大根のゆかり和え 味噌汁(冬瓜・ネギ)	ごはん 豚肉のクリームシチュー チンゲン菜と桜えびの炒め物 トマトと胡瓜の甘酢和え フルーツ(オレンジ)
30日	31日					
ごはん 太刀魚の香味焼き レンコンと豚肉の挟み揚げ ぜんまいともやしのナムル 中華スープ(春雨・わかめ)	おにぎり(菜めし) ソーキそば風 ゴーヤチャンプル もずく酢					