現　場：ケアホーム偕楽園
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期　間：2020/8/1~2020/8/31

8月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 もずく酢 Caふりかけ（鮭） ヨーグルト
昼食							ごはん ワカメスープ 鶏天 付）甘酢しょうが・ししとう ぽん酢 錦糸和え デザート
夕食							ごはん 味噌汁 魚の蒲焼き 付）青菜のお浸し キャベツとエビの中華あえ 漬物
3時							山芋まんじゅう
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 梅なめたけオクラ Caふりかけ（うめしそ） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 キャベツとにらの酢味噌和え Caふりかけ（やさい） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豆腐のあんかけ ほうれん草生姜じょうゆあえ Caふりかけ（たらこ） ヨーグルト	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ スパゲティサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 大豆と小松菜のツナ煮 卵豆腐 Caふりかけ（のりかつお） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 里芋と竹輪の旨煮 梅なめ茸おろし Caふりかけ（のりたまご） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ おろしめかぶ和え Caふりかけ（鮭） ヨーグルト
昼食	ごはん 青梗菜スープ 白身魚のチリソース 付）カリフラワー 伴三絲 デザート	夏野菜カレー コンソメスープ マカロニサラダ デザート	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め 春雨の胡麻酢あえ デザート	冷やし中華 きのこスープ 麻婆なす デザート	ごはん 吸物 揚げ魚の野菜あんかけ 酢味噌和え デザート	ごはん かき卵汁 豚と青梗菜の梅風味煮 華風和え デザート	ごはん ワカメスープ 肉団子の甘酢あん ゴーヤチャンプルー デザート
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 付）ソテー（もやし・ピーマン） 茄子の南蛮漬け しそ昆布	ごはん 味噌汁 カツとじ もやしと大葉のゆかり和え 漬物	ごはん 味噌汁 はんぺん汁 魚のねぎ味噌焼き 付）甘酢生姜・おろし大根 青菜とささ身の塩昆布あえ 煮豆	ごはん ミルクスープ 豆腐ハンバーグおろしソース 付）ブロッコリー もやしとハムのサラダ 漬物	ごはん オニオンスープ 鶏のトマト煮 付）スナックエンドウ・人参 ピーマンソテー カリフラワーのマリネ	ごはん 味噌汁 魚の幽庵焼き 付）椎茸・いんげん 昆うれん草の白和え 冬瓜のきめ煮	ごはん かしわ汁 魚の塩焼き 付）大根おろし・レモン 茄子の田舎煮 漬物
3時	抹茶ワッフル	水ようかん（白あん）	やわらかおかき　きなこ味	ソーダーゼリー	今川焼（カスタード）	あんぱん	シュークリーム
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げぽん酢 明太子 Caふりかけ（やさい） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん焼き ごま和え Caふりかけ（うめしそ） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 エビ卵 えだまめ豆腐 Caふりかけ（たらこ） ヨーグルト	ロールパン パンプキンスープ オムレツ 胡麻マヨサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 肉詰いなりの煮つけ じゃこおろし Caふりかけ（のりかつお） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き ごま和え Caふりかけ（鮭） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 魚のおかか煮 おくらごま和え Caふりかけ（のりたまご） ヨーグルト
昼食	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 付）花麩・椎茸・キヌサヤ もやしとカニカマヨポン酢和え デザート	ごはん かき卵汁 アジフライ（オーロラソース） 付）ボイルキャベツ・いんげん 茄子とピーマンみそ炒め デザート	枝豆とひじきの梅ごはん そうめん汁 豚冷しゃぶ南蛮 南瓜のきんぴら デザート	ごはん 吸物 鶏のネギ塩炒め 付）ソテー（スナップ・カリフ） ジャーマンポテト デザート	ごはん 野菜スープ 和風ハンバーグおろしポン酢 付）スナップエンドウ・カリフラ フレンチサラダ デザート	ごはん 味噌汁 白身魚の生姜漬け 付）ソテー（きのこ・ピーマン） 里芋といんげんの旨煮 デザート	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 付）ブロッコリー 冬瓜のえびあんかけ デザート
夕食	ごはん とろろ昆布汁 豚肉のカレー風味炒め 付）ブロッコリー・カラーピーマ ポテトサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉くわ焼き 付）スナップエンドウ・カリフラ もずく酢 さつまいも甘煮	ごはん 味噌汁 魚のみぞれ煮 付）人参・キヌサヤ 春雨の炒め物 オクラと野沢菜	ごはん 味噌汁 蒸し魚の梅薬味あん 付）花麩・オクラ ゴーヤと豚肉のみそ炒め 漬物	ごはん 吸物 揚げ魚のかき玉あんかけ 南瓜のきんぴら ところてん	ごはん 吸物 豚味噌炒め なすとピーマンの和風香味マリネ しそ昆布	ごはん かき卵スープ 魚のムニエル 付）南瓜・インゲン 冷製トマトパスタ 漬物
3時	レモン蒸しパン	カステラ	ミルクまんじゅう	ヨーグルトババロア	クリームコンフェ	ぶどうゼリー	ミニたい焼き
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん 味噌汁 卵とじ ごま豆腐 Caふりかけ（やさい） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豆腐のあんかけ 梅なめ茸おろし Caふりかけ（たらこ） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 もろきゅう Caふりかけ（うめしそ） ヨーグルト	ロールパン ポタージュスープ ウィンナーソテー フルーツヨーグルト コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 梅なめたけいんげん Caふりかけ（のりかつお） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 納豆 Caふりかけ（のりたまご） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ 温泉卵 Caふりかけ（鮭） ヨーグルト
昼食	ごはん はんぺん汁 魚もろみ焼き 付）紅あずま甘露煮・オクラ 青梗菜と春雨の炒め煮 デザート	冷やしおろしうどん ゆかりごはん 五目揚げ豆腐煮 デザート	ごはん とろろ昆布汁 サバの味噌煮 付）里芋・いんげん ほうれん草の白和え デザート	散らし寿司 吸物 肉じゃが デザート	ごはん おくらとみょうがのスープ 豚キムチ炒め さつまいもレモン煮 デザート	ごはん ワカメスープ かに玉 焼きピーマン デザート	ごはん はんぺん汁 魚の治部煮 付）椎茸・いんげん 焼きなすポン酢かけ デザート
夕食	ごはん 味噌汁 エビ団子と野菜の煮物 ゴーヤとツナの炒め物 漬物	ごはん 味噌汁 とんかつ 付）ボイルキャベツ・コーン 錦糸和え はんぺん煮	ごはん 味噌汁 鶏と夏野菜の煮物 じゃが芋と大葉の梅肉炒め パプリカのマリネ	ごはん コンソメスープ 魚のコンソメ煮 マカロニサラダ きのこオニオン炒め	ごはん 味噌汁 魚の煮付け 付）青菜のお浸し 茄子の南蛮漬け ごま豆腐	［共通料理］ ごはん 味噌汁 付）ソテー（和風スパ） 南瓜のいとこ煮 漬物 ［A］ 鶏と大葉のポン酢炒め ［B］ 魚の南蛮風タルタルソース	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 付）ブロッコリー もやしとハムのサラダ 漬物
3時	プリン	しっとりチョコマーブルケーキ	蒸しケーキ　バナナ風味	黒糖	オレンジゼリー	いちごババロア	ミルクまんじゅう
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 南瓜と竹輪の炒め物 Caふりかけ（やさい） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 厚揚げぽん酢 明太子 Caふりかけ（うめしそ） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 あじみりん焼き オクラと野沢菜 Caふりかけ（たらこ） ヨーグルト	ロールパン コーンスープ 魚肉ソーセージソテー パンプキンサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 里芋そぼろ煮 もろきゅう Caふりかけ（のりかつお） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 じゃが芋の旨煮 冷奴 Caふりかけ（のりたまご） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 野沢菜昆布和え Caふりかけ（鮭） ヨーグルト
昼食	ごはん オニオンスープ メンチカツ 付）レタス・コーン トマトツナサラダ デザート	ごはん かき卵スープ ポークビーンズ もやしの塩昆布あえ デザート	ごはん コンソメスープ コロッケ&エビフライ 付）スナップエンドウ・カリフラ コールスローサラダ デザート	ごはん 味噌汁 魚のみぞれ煮 付）花麩・オクラ わかめ酢の物 デザート	ハヤシライス おくらとみょうがのスープ 胡麻マヨサラダ デザート	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 付）大根おろし・レモン 茄子と豚肉の旨煮 デザート	ソース焼きそば 菜めし ちんげん菜とごぼうのスープ シュウマイ デザート
夕食	ごはん 味噌汁 魚のかば焼き 付）人参・オクラ じゃが芋そぼろ煮 漬物	ごはん 吸物 魚の西京焼き 付）里芋・いんげん 錦糸和え 煮豆	ごはん 味噌汁 鶏の塩麹蒸し梅ソース 付）ソテー（ホウレン草・コーン 冬瓜の生姜煮 ドレッシング和え	ごはん 青梗菜スープ 豚肉と厚揚げの韓国風みそ炒め 華風和え 漬物	ごはん はんぺん汁 あじの南蛮漬け 茄子の田舎煮 しそ昆布	ごはん 味噌汁 松風焼き 付）青菜 冬瓜のえびあんかけ 漬物	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 付）椎茸・いんげん からし和え 南瓜のきんぴら
3時	蒸しケーキ　コーヒー風味	フルーチェ　いちご	エクレア	ぜんざい	寒天ミルクプリン	ととやき　いちごクリーム	あんぱん
	30	31					
朝食	ごはん 味噌汁 がんもの煮付け もずく酢 Caふりかけ（うめしそ） ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 梅なめ茸おろし Caふりかけ（やさい） ヨーグルト					
昼食	ごはん かき卵汁 白身魚のフライ 付）ボイルキャベツ・いんげん 茄子とピーマンみそ炒め デザート	ごはん キャベツとベーコンのスープ スペイン風オムレツ 付）スナップエンドウ・カリフラ スパゲティーナポリタン デザート					
夕食	ごはん はんぺん汁 鶏の柚子味噌焼き 付）青菜のお浸し 春雨の胡麻酢あえ 卵豆腐	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 付）人参・ししとう ほうれん草ごま和え 漬物					
3時	黒糖まんじゅう	チョコババロア					