

8/18～8/24メニュー

	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月
朝食	豆腐ハンバーグ ひじきごま和え	オムレツ ブロッコリーシーザーサラダ カレービーンズ	焼き魚 ほうれん草ごま和え 昆布	納豆 切干大根煮 変わりきんぴら	揚げ鶏つゆ浸し ピーマンサラダ	牛肉醤油炒め ブロッコリーごま和え	目玉焼き カリフラワーコンソメ煮 豆腐サラダ
昼食	鯖味噌焼き ミニおでん ほうれん草和え物	焼肉風 チヂミ もやしナムル	合鴨ネギ豆乳クリームパスタ ナストマト炒め ごま団子	親子丼 大根甘酢和え 漬物	ハンバーグサルサソース ジャーマンポテト ひじきと水菜のサラダ	豚肉スタミナ炒め さつま芋甘煮 白菜ゆかり和え	煮魚 ナス和風煮 チンゲン菜中華和え
夕食	麻婆ナスチキン 水餃子 れんこんたらこソテー	唐揚げ丼 チンゲン菜ソテー 杏仁豆腐	ニラレバ炒め 蒸し焼売 麻婆春雨	白身魚わさびタルタル ナスのスタミナ炒め 白菜梅肉和え 夏バテ防止メニュー	豚しゃぶ冷やしうどん 小松菜ごま和え わらびもち	鶏の照り焼き ほうれん草ソテー 春雨冷やし中華	牛丼 いんげん塩昆布マヨ和え 漬物

8/25～8/31メニュー

	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月
朝食	合鴨野菜炒め 豆腐サラダ	塩肉じゃが ひじきとちくわの梅マヨ和え	焼き魚 南瓜そぼろ煮 こんにゃく煮	だし巻きたまご 小松菜ごま和え ふりかけ	ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ	煮魚 白菜和え物 豆煮	高野玉子とじ チンゲン菜和え物
昼食	アジフライ夏野菜タルタル ジャーマンポテト ブロッコリーたらこ和え	ネギ塩レモンチキン 具たくさん炒り豆腐 のり塩れんこん	ソースカツ丼 小松菜とたくあんの和え物 漬物	塩だれ焼きそば 大豆とミンチのカレー煮 キャロペット	天丼 切干大根と白菜のゆかり和え 漬物	夏野菜豚キムチ炒め 揚げ餃子 カリフラワー甘酢和え	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬
夕食	ナポリタンスパゲティ コーンマヨサラダ ゼリー	魚パン粉焼き ポパイソテー 春雨酢の物	豆腐ハンバーグおろしソース キャベツソテー ポテトサラダ	トンカツトマトチーズソース じゃが芋明太マヨサラダ キャベツレモン和え 残暑対策スタミナメニュー	鶏肉てりたま 冬瓜生姜あんかけ ほうれん草白味噌和え	冷やしそうめん フライ おはぎ	魚味噌焼き ブロッコリーごま和え コンソメチーズポテト

9/1～9/7メニュー

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月
朝食	八宝菜 揚げ餃子 れんこん梅和え	鴨玉うどん 青菜和え物 豆煮	だし巻きたまご チンゲン菜ごま和え 南瓜甘煮	納豆 ひじき和風煮 さつまいもそぼろ煮	高菜ご飯 煮魚 春雨酢の物	目玉焼き ドライカレーペンネ ウインナー	魚塩焼き 田楽（豆腐・ナス・人参）
昼食	味噌カツ 小松菜和え物 漬物	豚そぼろご飯 焼き魚 キャベツ味噌炒め カリフラワー塩昆布和え	鶏の照り焼き 彩り切干大根煮 ひじきともやしのサラダ	豚しゃぶごまだれ きんぴられんこん ほうれん草とたくあんの和え物	トンカツ 炒り豆腐 チンゲン菜たらこバター炒め	焼きそば 小松菜中華和え ゼリー	中華丼 おろし和え 梅酢大根
夕食	牛肉カレー炒め さつま芋煮 白菜ときのこのナムル	豚南蛮 油淋ナス ポテトサラダ	揚げ魚甘酢あん 黒ごま春雨担担麺 人参シリシリ	鶏の変わり揚げ キャベツといんげんの甘辛炒め ナス酢味噌和え	豆腐ハンバーグきのこソース 南瓜煮 さつま芋サラダ 秋の味覚献立	豚肉中華炒め コロッケ ブロッコリーごま和え	ささみ唐揚げ 白菜お浸し ナスときのこのナムル

9/8～9/14メニュー

	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月
朝食	お麩の玉子とじ 切干大根煮 いんげんゆかり和え	豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ	味噌麻婆豆腐 白菜ゆかり和え	だし巻きたまご 小松菜とアサリの和風ソテー 揚げ里芋たれがらめ	焼き魚 ひじき炒り豆腐 小松菜の和え物	オムレツ ポテトサラダ ウインナー	納豆 切干大根煮 つきこんたらこソテー
昼食	ハンバーグデミグラスソース ほうれん草炒め 南瓜サラダ	魚塩焼き ナスの煮物 菊菜の和え物 重陽の節句献立	豚肉生姜炒め 糸こんにゃくといんげんのたらこソテー ブロッコリーごま和え	牛肉玉子とじ丼 大根おかか昆布和え 漬け物	チキン南蛮 白菜青じそサラダ 焼きとうもろこし風	ハヤシライス 大根サラダ ゼリー	油淋鶏 ブロッコリーソテー 春雨の酢の物
夕食	鯖梅味噌煮 炊き合わせ (里芋・オクラ・人参) ひじき白和え	チーズカレーあんかけうどん いんげん白和え コンソメポテト	魚生姜煮 大根和風煮 南瓜煮	ハムメンチカツ ナス甘辛炒め カリフラワートマト煮	鴨肉の野菜炒め 冬瓜あんかけ もやしと水菜の和え物	鶏の照り焼き さつま芋甘煮 ほうれん草和え物	ぶり大根 田楽(豆腐・ナス) わらびもち

9/15～9/21メニュー

	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月
朝食	肉団子ケチャップ煮 春雨塩だれ炒め 揚げ焼売	目玉焼き ミートビーンズ さつま芋レーズン煮	豆腐ハンバーグ チンゲン菜中華炒め 昆布佃煮	ミートボール 人参と春雨の炒め物	鶏と冬瓜の煮物 小松菜ごま和え	鴨ニラ炒め 赤ピーマンナムル	オムレツ ジャーマンポテト ウインナー
昼食	カツ丼 チンゲン菜さっと煮 漬物	魚のバジル焼きトマトソース じゃが芋コンソメ煮 ハムサラダ	ホワイトシチュー キャベツのサラダ コロコロポテト	エビフライ&白身フライ さつま芋と大豆のトマト煮 豆腐サラダ	黄身入りとりつくね 里芋明太バター醤油 ナス生姜煮	豚丼 キャベツの酢の物 漬物	小豆ご飯またはお粥 魚塩焼き ほうれん草和え物 おはぎ 敬老の日献立
夕食	豚肉入り油淋ナス 切干大根中華炒め ブロッコリーとカリフラワーの中華和え	鶏のおろし煮 れんこんきんぴら 白菜おひたし	野菜炒め ブロッコリーソテー オーロラポテトサラダ	魚味噌煮 豚とピーマンのソテー キャベツごま和え	塩焼きそば お好み焼き 白菜塩昆布和え ご当地（大阪）メニュー	かに玉甘酢あん れんこん麻婆炒め 人参中華サラダ	皿うどん いんげんマヨサラダ ごま団子

9/22～9/28メニュー

	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月
朝食	豚大根煮 蒸し焼売 漬物	煮魚 いんげんとうのきのゆかり和え 豆煮	玉子とじ 照り焼き肉団子 ブロッコリーごま和え	豚肉味噌炒め 切干大根煮	納豆 つきこんきんぴら ナス和え物	目玉焼き ミニフライ ウインナー	魚塩焼き 南瓜いとこ煮 切干大根甘酢和え
昼食	すき焼き風 きんぴらごぼう 南瓜とミックスビーンズの煮物	鶏ナス中華炒め 水菜とカリフラワーのソテー チンゲン菜ツナ和え	ナポリタンスパ 白菜中華ソテー ゼリー	トンカツ じゃがコーンバター ほうれん草シーザーサラダ	あんかけそば オクラとツナの和え物 温野菜	魚生姜煮 さつま芋甘煮 青菜の和え物	カレーライス いんげんと蒸し鶏のサラダ 福神漬
夕食	鶏の味噌焼き 炊き合わせ (豆腐・こんにゃく・人参) ほうれん草海苔和え	野菜の天ぷら 小松菜和え物 おはぎ 秋分の日献立	麻婆厚揚げ 春雨たらこ炒め ピーマンナムル	魚照り焼き 中秋の名月炊き合わせ (さつま芋・里芋・南瓜) きのこ和え 中秋の名月献立	牛肉コロッケ チャプチェ キャベツと大豆のサラダ	ハンバーグ ほうれん草ソテー ポテトサラダ	鶏の照り煮 大豆トマト煮 海苔塩れんこん

9/30メニュー

	29 火	30 水					
朝食	だし巻きたまご 和風ジャーマンポテト 豆煮	ミニハンバーグ 切干大根ごまマヨサラダ					
昼食	豚肉スタミナ炒め フライ 人参マヨサラダ	焼き魚 大根の煮物 小松菜和え物					
夕食	鰯南蛮漬け ナスつゆ浸し ブロッコリーごま和え	鶏の香草焼 えびとチンゲン菜のチリソース炒め キャベツとパプリカの酢の物					