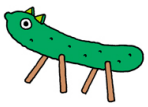
社会福祉法人　天坪福祉会

令和4年８月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
		1（選択食）	2	3	4（土用の丑）	5	6
朝食		ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) 長芋の煮物 つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) ブロッコリーの煮浸し いりこみそ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 パンプキンサラダ メロンムース
昼食		［ 共通料理 ］ カリフラワーとスナップエンドウのサラダ 揚げ茄子の煮びたし 芋あべかわ ［ A ］ 天丼 ［ B ］ ご飯 チンジャオロースー	茶蕎麦 里芋と鶏肉の煮物 じゃんさいと胡瓜の酢の物 黒みつかん	ご飯 メヌケのレモン蒸し みょうがのすまし汁 ワカメのポン酢和え 果実入り牛乳かん	うな玉丼 南瓜の小倉煮 若布としらすの酢の物 バナナ	ご飯 ロールキャベツ じゃが芋のカレー炒め 水菜の辛子和え アセロラゼリーの生クリームがけ	ご飯 舌平目のムニエル きのこのスープ キャベツの塩昆布和え チーズケーキのブルーベリーソースがけ
夕食		ご飯 親子煮 千切りポテトのサラダ ゴマ豆腐のみそかけ	ご飯 ほっけの南部焼き きざみ昆布入り五目豆 春菊のお浸し	ご飯 揚げ出し豆腐 ニラ卵 スナップエンドウのサラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 青梗菜のマスタード和え 明石焼き風	ご飯 エビカツの卵とじ 蒸し鶏の梅マヨソース和え 豆腐ボールの甘辛煮	ご飯 肉団子の五目炒め 里芋とがんもの煮物 サニーレタスと蟹のサラダ
3時		どうぶつチョコビスケット	コーヒー豆乳	オレンジジュース	ふんわりチョコバーム	ぶどうジュース	おっとっと
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) さやいんげんの煮浸し うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麩) 小松菜の煮浸し トロロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) かぶの煮物 しば漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 白菜の炒め物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ピーマン蒲鉾炒め 鮭フレーク	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬け
昼食	ご飯 ポークチャップ ぜんまいの煮物 モロヘイヤとめかぶの和え物 マンゴーヨーグルト	五目寿司 さんまの蒲焼 麩茸のすまし汁 アイスクリーム	夏野菜と海老フライのカレー マロニーのチャプチェ 温泉卵 桃	ご飯 鰆の甘酢かけ 冬瓜とベーコンのミルク煮 法蓮草の白和え すいか	ちりめんご飯 アブラガレイのソテー ズッキーニとエリンギのバター炒め ブロッコリーのドレッシング和え コーヒーゼリーの生クリームがけ	ご飯 豚肉のロール煮 春雨のピリから炒め ほうれん草のワサビ和え 水羊羹	冷やし温玉とろろうどん 筑前煮 いんげんとカニカマのごまよごし 巨峰入り葡萄ゼリー
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き もやしとウインナーの炒め物 ところてん	ご飯 豆腐ハンバーグ マリネサラダ 茄子と油麩の土佐煮	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 青梗菜の中華炒め もやしの生姜醤油和え	ご飯 カニ玉風 蓮根とひじきの煮物 もずくと長芋の和え物	ご飯 鶏肉のターメリック焼き ビーフン炒め煮 トマトのマヨネーズ和え	ご飯 海老フリッターの五目炒め カリフラワーのサラダ 茄子の青じそ和え	ご飯 メバルの煮付 キャベツのくるみ和え 胡瓜とささみの炒め物
3時	バナナパイ	鈴カステラ	フルーツミックス豆乳	レモネード	どらやき	アセロラジュース	雪の宿
	14	15	16（行事食）	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) さつまいもの煮物 味覚豆	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 長芋の白煮 きゅうり漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) ふきと竹輪の煮物 鶏そぼろ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニサラダ フルーチェ(桃)
昼食	ご飯 グラタンコロッケ 茄子の味噌炒め 春菊のゴマ和え とろこてんの黒みつかけ	麦ご飯 鱈のアクアパッツア 夏野菜の挽肉カレー炒め 豆サラダ 黄桃缶のピーチムース和え	広島お好み焼き つくね串 焼きとうもろこし いかの照り焼き風 冷やし胡瓜とトマト、枝豆の盛合せ クレープ	ひやむぎ 豆腐のピリ辛マヨ炒め チンゲン菜の磯辺和え 林檎プリンのはちみつかけ	発芽玄米入りご飯 豚の角煮と野菜の炊合せ ブロッコリーのマスタードソース和え スナップエンドウのにんにく炒め レアチーズムースのマンゴーソースがけ	他人丼(豚肉と卵のどんぶり) 茄子のずんだ和え ほうれん草の煮浸し ストロベリーハハロアのホイップのせ	ゆかり御飯 まぐろカツ 金平牛蒡 うりとみょうがの和え物 バナナ
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 オクラとトマトのゼリー寄せ	ご飯 華風卵焼き 麩の辛子酢味噌和え 小松菜のおかか和え	ご飯 ホキのタルタルソースかけ 青梗菜の辛み炒め 里芋のごま和え	ご飯 豚肉と冬瓜の治部煮風 コールスロー 湯葉の薄葛餡かけ	ご飯 擬製豆腐のあんかけ 糸コンいり煮 菜の花のごま和え	ご飯 白カレイの照焼き じゃが芋の洋風炒め なめことしそのおろし和え	ご飯 中揚げの肉詰め煮 春雨の酢の物 たまご豆腐
3時	たこ焼き	カントリーマアム	紅茶豆乳	野菜と果物のジュース	カステラ	ビーチジュース	白い風船
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまあげのこってり煮 ねり梅	ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) 里芋とツナの煮物 つぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ソーセージのケチャップ炒め はちみつヨーグルト	ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麩) 白菜のあっさり煮 いりこみそ	ご飯 味噌汁(花麩・小葱) 玉葱のさっと煮 炒り卵	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ラタトゥイユ パインムース
昼食	ご飯 ポパイエッグ マカロニナポリタン えびとアボカドとトマトのサラダ わらび餅風	焼き鳥丼 冬瓜の薄葛煮 もずく酢 いちじく	とうもろこしご飯 鰊の甘味噌焼き 高野豆腐とひじきの煮物 キャベツの中華和え フルーツサラダ	ご飯 ビーフシチュー ブロッコリーの炒め物 もやしと竹輪のマヨネーズ和え ネクタリン	ミートソーススパゲッティー レタスとセロリのコンソメスープ 枝豆とスパムのポテトサラダ 抹茶プリンの小豆生クリームのせ	ご飯 ワカメご飯 揚げじゃが芋入り酢豚風 切り昆布と打ち豆の煮物 ほうれん草のナムル パンナコッタのフルーツソースがけ	発芽玄米入りご飯 ツナじゃが マカロニサラダ ズッキーニとベーコンの炒め煮 おちらしの寒天よせ
夕食	ご飯 豚肉のゴマ味噌煮 キュウリの豆板醤和え 揚げ茄子のおろし煮	ご飯 メルルーサのもみじ焼き ゴーヤの炒め物 長芋のなめ茸和え	ご飯 鶏肉の五目煮 きのこの炒め煮 ブロッコリーのくるみ和え	ご飯 鮭と野菜の味噌煮込み おから オクラの梅干し和え	ご飯 お好み焼き風卵焼き 法蓮草のソテー ピーマンサラダ	ご飯 サイコロステーキのおろしポン酢がけ ぜんまいの煮物 オクラと若布の胡麻和え	ご飯 鯵の味噌焼き かぼちゃとさやいんげんの煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え
3時	さつま芋蒸しパン	ロアンヌ	乳酸菌ウォーター	カルピス	くろ棒	ビルクル	きなこ餅
	28	29	30	31			
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの炒め煮 トロロ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しば漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパムとキャベツのソテー ヨーグルト			
昼食	ご飯 チキンソテー 夏野菜のトマトソースかけ キャベツと桜エビの塩炒め ブロッコリーとカリフラワーのマヨマスタード和え ブルーンヨーグルト	ご飯 ハムカツ マロニーサラダ 茄子の煮浸し 甘夏缶	チキンと大豆のカレーライス らっきょうサラダ がんもの煮物 ほうじ茶プリン	ご飯 メバルの香草パン粉焼き 中華スープ ブロッコリーの黒ゴマ和え 栗羊羹			
夕食	ご飯 サンマ缶の柳川風 さつまいもの煮物 もみじこ和え	ご飯 八宝菜 青梗菜のうす煮浸し アボカドサラダ	ご飯 カニ玉風 のっぺい汁 ほぐし鶏と小松菜の梅肉和え	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 春菊の煮浸し スナップエンドウのサラダ			
3時	きなこ棒	おはぎ	バナナ豆乳	リンゴジュース			

☆季節により、食材の入荷が少ない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。