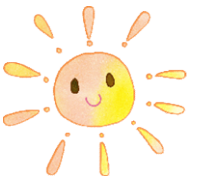
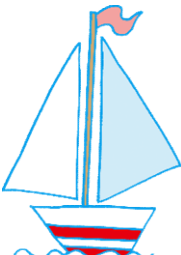
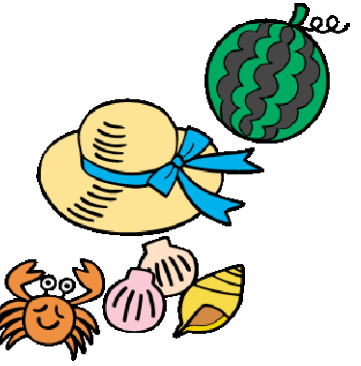


Monthly Menu8月							 おすすすめ／  ヘルシー／  お肉の日／  お魚の日／  ご当地／  SDGs	 介護付有料老人ホーム
		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	      北海道名物！豚丼 真あじと夏野菜の 甘酢あんかけ ※写真はイメージです						御飯 ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	昼							御飯 鶏もも肉の治部煮 炒り豆腐 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 フルーツゼリー
	おやつ							抹茶ワッフル
	夕							御飯 鰯の粕漬け焼き いんげんの当座煮 かぶの塩昆布和え 味噌汁
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	御飯 竹輪の煮物 金平ごぼう 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ シーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 いんげんのサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー コールスローサラダ クリームスープ ヨーグルト	御飯 肉団子の煮物 カリフラワーのドレッシング和え うめびしお 味噌汁	御飯 車麩の煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁
	昼	★美味しい肉の日★ はまポークのソテー 夏野菜ソース コーンソテー グリーンサラダ 御飯・コンソメスープ ヨーグルト	御飯 3種のチーズ ささみフライ 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 フルーツ	冷やし中華 春巻き 三色ナムル フルーツ	ハムカツと玉子の ロールパンサンド じゃが芋のチーズ焼き 彩りサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 白身魚のかおり揚げ 五目金平 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス ミニオムレツ イタリアンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 鶏もも肉のもろみ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し すまし汁 フルーツ
	おやつ	チョコプリン	紅茶ケーキ	水ようかん（栗）	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン
	夕	あさりと牛蒡の柳川風 揚げ茄子の煮浸し キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 真あじのさっぱり梅煮 厚揚げの肉味噌田楽 小松菜のおかか和え すまし汁	御飯 鰯の香草パン焼き 南瓜ジャーマン 盛合せサラダ トマトスープ	御飯 ホキの葱味噌焼き さつま芋の甘煮 胡瓜の茗荷和え すまし汁	御飯 鶏肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 香の物 味噌汁	御飯 鯖の酒蒸し おろしぼん酢 ビーファン炒め 煮豆 味噌汁
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが 茄子の生姜和え 漬物 味噌汁	パン ポークビーンズ オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ベーコンと野菜のソテー かぶのドレッシング和え 味噌汁	パン 南瓜のバター醤油炒め カリフラワーのツナ和え 野菜スープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 ミックスサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 スパゲッティサラダ ふりかけ 味噌汁
	昼	御飯 白身魚のフリット オーロラソース 野菜のクリーム煮 ツナサラダ オニオンスープ フルーツゼリー	☆SDGsメニュー☆ 御飯 大豆ミートの麻婆茄子 焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ ヨーグルト	ほうれん草とあさりの 和風パスタ 白身魚フライ サウザンサラダ ポタージュスープ フルーツ	 特食		御飯 野菜コロッケと クリームコロッケ 冬瓜のそぼろ煮 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	ご当地メニュー【北海道】 北海道名物！豚丼 ひじきの煮物 白菜のしその実和え 味噌汁 ヨーグルト
	おやつ	ゆずまんじゅう	フルーツチェ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ
	夕	御飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のお浸し 味噌汁	御飯 真あじの柚子胡椒焼き がんもの煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の 野菜味噌炒め 山形だし風冷奴 青梗菜の錦糸和え すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん 根菜金平 香の物 味噌汁	御飯 チキンソテー オニオンソース ポテトのミートソースかけ 胡麻ドレサラダ ミルクスープ	御飯 鯖の山椒焼き 大根のユズあんかけ 春菊の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の香味炒め 玉子豆腐 人参の真砂和え 味噌汁
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ 大根サラダ 漬物 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー シーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 いんげんの和風マヨ和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ サウザンサラダ クリームスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁	御飯 お麩の卵とじ キャベツのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
	昼	御飯 豚肉の オイスター照焼き かに玉 ナムル 中華スープ フルーツ	御飯 白身魚のムニエル デミグラスソース マカロニソテー バジル風味 花野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	梅おろしそば 野菜のかき揚げ 香草和え フルーツゼリー	 特食		御飯 鶏もも肉の唐揚げ ベーコンエッグ 彩りサラダ 野菜コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 鯖の味噌焼き 蓮根のずんだがけ 白菜のしその実和え すまし汁 ヨーグルト
	おやつ	水ようかん（芋）	黒糖ケーキ	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ
	夕	御飯 真あじの塩焼き 筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉の葱蒸し 茄子の田楽 夏野菜の甘酢漬け すまし汁	御飯 肉豆腐 金平ごぼう キャベツのボン酢和え 味噌汁	御飯 ホキの柚庵焼き さつま揚げの煮物 胡瓜の香味和え 味噌汁	御飯 生姜香る 鰯の煮付け 冷奴 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め さつま芋の甘煮 小松菜の海苔和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 大豆の煮物 香の物 すまし汁
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	御飯 豆腐の煮物 小松菜のピーナッツ和え 納豆 味噌汁	御飯 炒り卵 青梗菜のお浸し 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚焼きたまご オニオンサラダ 味噌汁	パン ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 キャベツの梅和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ふりかけ 味噌汁
	昼	☆おすすめメニュー☆ 真あじと夏野菜の 甘酢あんかけ 冬瓜のそぼろ煮 オクラの茗荷和え 赤飯・味噌汁 フルーツ	御飯 和風ハンバーグ 玉葱ソース ひじきの煮物 オクラの茗荷の物 味噌汁 フルーツ	焼きそば 焼売 ザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー	 焼きたて パンの日		御飯 キーマカレー 茄子とピーマンのソテー ハムサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 白身魚の 揚げおろし煮 青梗菜の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁
	おやつ	お誕生日ケーキ	紅茶ケーキ	ミルクプリン	水ようかん（抹茶）	フルーツチェ	レーズンクリームサンド	カステラ
	夕	御飯 豚しゃぶ 焙煎胡麻だれ 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 鰯のみりん焼き 南瓜の含め煮 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 玉子豆腐 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 チキンの香草焼き 野菜のトマト煮 コールスローサラダ ベジタブルスープ	御飯 鰯の粕漬け焼き 野菜の焼き浸し 香の物 味噌汁	御飯 ホキの磯辺焼き さつま芋の甘煮 なます 味噌汁	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き グリル野菜 マリネサラダ コンソメスープ
		30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食 昼食 おやつ 夕食	朝	御飯 小町麩の卵とじ 蓮根金平 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	  				
	昼	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏もも肉のチリソース 焼売 コーン春雨サラダ わかめスープ フルーツ					
	おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）					
	夕	御飯 豚肉の葱味噌炒め 切干大根の煮物 小松菜のお浸し すまし汁	御飯 真あじの香味焼き 冬瓜のくずあん 煮豆 味噌汁					
							*都合により献立を変更することがあります。	