



2021年8月献立 (8/01~8/14)

		日	月	火	水	木	金	土
		令和3年8月1日	令和3年8月2日	令和3年8月3日	令和3年8月4日	令和3年8月5日	令和3年8月6日	令和3年8月7日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	納豆	挽肉ともやしの炒め物	ミートボール (ナポリタン)	じゃが芋のそぼろ炒め	がんもと冬瓜の煮物	フィッシュ・セージと野菜のソテー	カニカマ卵とじ	
昼	野菜炒め	カリフラワーのゆかり和え		ほうれん草のお浸し	二色和え	カリフラワーのドレッシング和え	青菜としらすの和え物	
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼間食	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	麦ご飯	御飯	
	さわらのごま照り焼き	チキン南蛮	海老カツ	フライ盛り合わせ	赤魚のおろし煮	豚肉のボン酢炒め	チキンステーキ	
夕	冬瓜の煮物	エビ焼売	ブロッコリーの炒め物	なすの炒め物	豚肉と蓮根のみそ炒め	ひじきとれんこんのきんぴら	パンキンサラダ	
	みそ汁(ほうれん草・人参)	中華スープ(玉葱・きくらげ)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(白菜・大根葉)	お吸物(卵・かぶの葉)	お吸物(とろろ・葱)	ソウルフード(青梗菜・長葱)	
夕	ふりかけ(たまご)	杏仁豆腐	ふりかけ(しそ)	フルーツ缶(カクテル)	ふりかけ(かつお)	うずら豆	ふりかけ(たまご)	
	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(プリン)	おやつ(スイスロールいちご)	おやつ(水まんじゅうこしあん)	おやつ(和のパン・抹茶黒蜜きなこ)	おやつ(メロンゼリー)	おやつ(チョコパイ)	
夕	麦ご飯	麦ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	
	豚肉の生姜焼き	白身魚のすんだ焼き	豚肉のしぐれ煮	あじの照りだれ焼き	鶏肉のパン粉焼き	鱈のマリネ	白身魚のレモン蒸し	
夕	なすの味噌田楽	ちくわと青梗菜の炒め物	里芋の煮物	かぶの煮物	ラタトゥイユ	なすの炒め物	海鮮しゅうまい	
	小松菜とえのきの和え物	白菜と錦糸卵の和え物	しろなのみぞれ和え	野菜の甘酢漬	春雨のイタリアンサラダ	オクラの磯風味和え	白菜のナムル	
夕	お吸物(うすまき麩・大根葉)	みそ汁(さつま芋・きぬさや)	みそ汁(畑菜・若布)	みそ汁(卵・うすまき麩)	ソウルフード(コーン・キャベツ)	みそ汁(もやし・わかめ)	中華スープ(キャベツ・きくらげ)	
	令和3年8月8日	令和3年8月9日	令和3年8月10日	令和3年8月11日	令和3年8月12日	令和3年8月13日	令和3年8月14日	
朝	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	松風焼き	肉団子とかぶの煮物	つみれと冬瓜の煮物	納豆	ウイナーと野菜のケチャップ炒め	ちくわの甘辛煮	肉団子のトマト煮	
昼	カルシウム牛乳	キャベツとツナのサラダ	小松菜の和え物	豚肉と大根の炒り煮	ポテトサラダ	小松菜の磯和え	しろなのごまドレッシング和え	
	ココイチ特製カレー	御飯	麦ご飯	三色丼	麦ご飯	赤飯	御飯	
昼	ほうれん草の和え物	豚肉のクリーミーごま漬け焼き	めばるの葱醤油焼き	じゃが芋の含め煮	白身魚の香味蒸し	ぶりの照り焼き	鶏肉の竜田揚げ	
	オレンジゼリー	春雨の中華和え	さつま芋の甘煮	きゅうりとわかめの酢の物	冬瓜のくず煮	なすの揚げ浸し	かぶの煮物	
夕		みそ汁(わかめ・葱)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	みそ汁(玉葱・大根葉)	みそ汁(大根・人参)	お吸い物(素麺・貝割れ)	みそ汁(椎茸・小花麩)	
		しいたけの佃煮	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)	黒豆	ふりかけ(たまご)	
夕	おやつ(ようかん梅)	おやつ(あんパン)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(スイスロールバナナ)	おやつ(オレンジゼリー)	
夕	御飯	麦ご飯	御飯	麦ご飯	御飯	御飯	麦ご飯	
	◇鶏肉の香草焼き	白身魚のカレーあんかけ	唐揚げのオレンジソースかけ	たらフライ	鶏肉の玉葱ソース	フライ盛り合わせ	さばの煮付け	
夕	◇じゃがいものミートソース	ひじきの煮物	ごぼうの甘辛炒め	ほうれん草のパターソテー	五目豆腐	おつけ麩の煮物	れんこんきんぴら	
	◇ほうれん草のソテー	青梗菜のお浸し	オクラのボン酢和え	マカロニサラダ	青梗菜としらすの和え物	もずく酢	長芋とろろ	
夕	◇炒り卵	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(もやし・若布)	みそ汁(人参・マッシュルーム)	みそ汁(厚揚げ・葱)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(白菜・玉葱)	
	◇なすのトマト煮							
夕	ソウルフード(玉葱・人参)							

2021年8月献立 (8/15~8/28)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和3年8月15日	令和3年8月16日	令和3年8月17日	令和3年8月18日	令和3年8月19日	令和3年8月20日	令和3年8月21日
朝	御飯 だし巻き卵 青菜と油揚げのピリ辛和え カルシウム牛乳	御飯 五目がんもの煮物 大根のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピリ辛和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 お魚豆腐とかぶの煮物 カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 畑菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 めぬけの味噌チーズ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 お吸物(若布・葱) ふりかけ(カツオ)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ パスタとほうれん草の炒め物 コンソメスープ(玉葱・コーン) フルーツ缶(黄桃)	親子丼 大豆とひじきの煮物 なすの和え物 みそ汁(しろな・かぶ)	御飯 ブルコギ いんげんとイカの卵炒め お吸物(ねぎ・わかめ) もやしナムル	夏野菜キーマカレー あさりとほうれん草のソテー 海藻サラダ 青りんごゼリー	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 みそ汁(若布・ねぎ) ふりかけ(しそ)	御飯 いわし梅しそ大葉フライ マカロニのケチャップソテー コンソメ(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(みかん)
昼間食	おやつ(レーズンブレッド)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(かすてら)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(クッキー)	おやつ(炭酸饅頭)
夕	御飯 麻婆豆腐 エビしゅうまい 小松菜の中華和え 中華スープ(白菜・きくらげ)	麦ご飯 あじの漬け焼き 切干大根の炒め煮 キャベツとささみの和え物 お吸物(畑菜・おつゆ麩)	麦ご飯 中華風卵焼き かぼちゃの塩バター煮 青梗菜の中華和え みそ汁(ねぎ・うずまき麩)	御飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 みそ汁(玉葱・人参)	麦ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース 切干大根の煮物 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ・里芋)	御飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 青梗菜のお浸し みそ汁(しめじ・大根葉)	麦ご飯 白身魚のみりん焼き れんこんのきんぴら もやしのボン酢和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)
	令和3年8月22日	令和3年8月23日	令和3年8月24日	令和3年8月25日	令和3年8月26日	令和3年8月27日	令和3年8月28日
朝	御飯 野菜炒め 青菜のからしマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐のそぼろ煮 うまい菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール(甘酢) コールスロー カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 かぶのゆかり和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草とかにかまの和え物 みそ汁(かぶの葉・きざみ揚げ) ふりかけ(かつお)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 みそ汁(おつゆ麩・長葱) こんぶ豆	冷やしとろろそば きざみ昆布の炒り煮 いんげんとささみのごま醤油和 抹茶ゼリー	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 みそ汁(冬瓜・油揚げ) ふりかけ(たまご)	御飯 タンドリーチキン かぶの洋風煮 コンソメスープ(小松菜・人参) フルーツ缶(パイン)	<郷土料理 沖縄> 御飯 ゴーヤチャンプル 人参しりしり もずくスープ フルーツ缶(マンゴー)	うな丼 ひじきの煮物 白菜のレモン風味和え お吸い物(小松菜・てまり麩)
昼間食	おやつ(いちごゼリー)	おやつ(クリームパン)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(クロワッサン)	おやつ(スイスロールイチゴ)
夕	御飯 唐揚げのバター醤油ソース 大根とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ コンソメ(キャベツ・コーン)	麦ご飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツのさっぱり和え みそ汁(玉葱・とろろ昆布)	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー レタスサラダ コンソメ(キャベツ・しいたけ)	麦ご飯 ぶりの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 しろなとえのきの和え物 みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 鶏肉の山椒焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の磯風味和え みそ汁(白菜・しめじ)	麦ご飯 茹で豚の香味ソースかけ 春巻き もやしの中華和え 中華スープ(きくらげ・キャベツ)

2021年8月献立 (8/29~8/31)

	令和3年8月29日	令和3年8月30日	令和3年8月31日	
朝	御飯 豆腐ハバーク 和風おろしあんかけ いんげんのごまドレッシング 和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 カルシウム牛乳	
昼	麦ご飯 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(冬瓜・ねぎ) 茶福豆	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 コンソメスープ(若布・人参) マスカットゼリー	麦ご飯 赤魚のみりん焼き みそ汁(油揚げ・かぶ) ふりかけ(しそ)	
昼間食	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(チョコパン)	おやつ(焼きドーナツチョコ)	
夕	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ マカロニサラダ コッパスーフ(ほうれん草・人参)	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 回鍋肉 白菜のナムル 中華スープ(大根・大根葉)	

朝	
昼	
昼間食	
夕	

