


	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
朝				ごはん ソーセージ オクラのおかか昆布和え 味噌汁	メロンパン 牛乳 カリフラワーのツナソテー ピーンスサラダ コンソメスープ	ごはん 漬物 目玉焼き 清汁 フルーツ（パイン缶）	食パン（マーガリン） 牛乳 ソーセージ キャベツサラダ コンソメスープ
昼				ごはん 鶏じゃが 竹の子のじゃこ炒め ほうれん草のお浸し 清汁	豆ごはん 白身魚のムニエル 和風ソース 茄子のトマト煮 パンプキンサラダ コーンかきたま汁	ごはん 鯉の竜田揚げ じゃが芋のおかか煮 オクラのボン酢和え 味噌汁	おにぎり 血うどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ（りんご） 中華スープ
夕				ごはん 麻婆豆腐 厚揚げのかにかまあかけ 胡瓜のかおり和え 中華スープ	ごはん つくね焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	ごはん カリバタ醤油ステーキ 竹輪の煮物 もやしのわさび醤油和え 清汁	ごはん 赤魚の山椒煮 豚肉と根菜の炒め物 味噌汁 水ようかん
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ごはん ふりかけ 炒り玉子 小松菜のマヨ和え 清汁	食パン（いちごジャム） コーヒー牛乳 ミニオムレツ もやしのドレ和え コンソメスープ	ごはん チキンナゲット 白菜の磯辺和え 味噌汁	抹茶ツイスト 牛乳 スバゲティソテー 小松菜のピーナッツ和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の和風あかけ レタスサラダ 清汁	食パン（マーガリン） 牛乳 スクランブルエッグ カリフラワーのソテー コンソメスープ	ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草のおかか和え 味噌汁
昼	十八穀ごはん 豆腐ハンバーグ トマトソース レモンベッパーマカロニソテー 冬瓜の胡麻煮 オクラと椎茸のスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 千切大根煮 茄子のさっぱり和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き がんものそぼろ煮 ひじきと牛蒡のサラダ 清汁	コロッケカレー シーザーサラダ カルピスゼリー	ごはん 豚キムチ炒め 大根ナムル 中華スープ ヨーグルト	ひじきおにぎり 冷やしそめん 牛蒡の味噌炒め ポテトサラダ	大豆と夏野菜の麻婆丼 玉子豆腐 清汁 抹茶ゼリー
夕	ごはん 鶏肉の粒マスタード焼き いんげんのピーナッツ和え 蓮根の土佐煮 味噌汁	ごはん 厚揚げの味噌炒め きのこソテー 春雨スープ ミルクプリン	おにぎり 冷やし塩ラーメン 蒸しシューマイ 青梗菜のナムル	ごはん タラの香草焼き もやしソテー ピーマンのマヨ和え ポタージュスープ	散らし寿司 さつま芋の天ぷら 春雨サラダ 清汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの塩昆布和え 冬瓜のうす葛煮 かきたま汁	ごはん 豚肉と根菜の炒め物 茄子の揚げびたし しろなの和え物 味噌汁
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	食パン（りんごジャム） フルーツミックス ミニオムレツ オクラのさっぱり和え コンソメスープ	ごはん ソーセージ いんげんのツナ和え 清汁	食パン（マーガリン） 牛乳 目玉焼き コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ごはん チキンナゲット もやしの胡麻ダレかけ 味噌汁	菓子パン（季節のジャムパン） 牛乳 マカロニと魚肉ソーセージ炒め 冷やしトマト コンソメスープ	ごはん ふりかけ 厚揚げの甘辛煮 カリフラワーの甘酢和え 清汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ポタージュスープ
昼	ごはん タンドリーチキン 小松菜ともやしのソテー カリフラワーのマリネ コーンスープ	ごはん 温野菜と豚しゃぶ 紅生姜のさつま揚げ 胡瓜の昆布茶和え 赤だし	ごはん 鶏の梅しそフライ ひじきの炒め煮 菊菜の辛子和え 清汁	ごはん カレイの山椒煮 南瓜の炒め物 春雨の酢の物 つくね汁	おにぎり 天ぷらうどん 牛蒡の味噌炒め 白菜の辛子和え	ミンチカツ玉丼 竹輪の甘辛炒め 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のチリソース 三色ナムル 中華スープ フルーツ（マンゴー缶）
夕	鮭と大葉の混ぜおにぎり ざるそば さつま芋と空豆のかき揚げ 千切大根の青じそドレ和え	ごはん 鯖の西京焼き ビーフソテー 大豆のサラダ 味噌汁	豚コマビビンバ丼 蓮根の甘辛炒め マカロニサラダ 中華スープ	オムライス じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 茄子の中華風お浸し 蓮根のマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 里芋の含め煮 中華スープ マスカットゼリー	ごはん 鯖の南部焼き ひじきの煮物 白菜の梅和え 味噌汁
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ごはん 漬物 目玉焼き 大豆の煮物 味噌汁	惣菜パン（玉ねぎカレーパン） 牛乳 ソーセージ オクラの胡麻マヨ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 炒り玉子 じゃが芋の煮物 味噌汁	食パン（マーガリン） 牛乳 ミニチーズハンバーグ 人参の柚子ドレ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 目玉焼き 大豆の煮物 清汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 ミニオムレツ キャベツサラダ パンプキンスープ	ごはん チキンナゲット 胡瓜の生姜風味漬け 味噌汁
昼	<ご当地メニュー> ひばごん丼 海軍の肉じゃが 青梗菜の錦糸和え フルーツ（オレンジ）	ごはん 鶏とにんにくの芽の炒め物 厚揚げの生姜焼き ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん トンテキ 牛蒡のソテー トマトマリネ コンソメスープ	炊き込みごはん おろしそば 野菜かき揚げ 鶏ともやしの胡麻ダレ和え	夏野菜の天丼 千切大根の炒め煮 胡瓜のサラダ 赤だし	ごはん タラのねぎ味噌焼き メンチカツ 青梗菜の辛子和え 清汁	ごはん 油淋鶏 ピーマンの桜海老炒め ひじきの青じそドレ和え 玉子スープ
夕	ごはん 豚肉の味噌炒め 南瓜の土佐煮 清汁 水ようかん	おにぎり 豚骨ラーメン 肉団子の和風あかけ 胡瓜の昆布茶和え カリフラワーのマヨ和え	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーのソテー 豆乳スープ コーヒーゼリー	ごはん カレイの煮つけ ピーマンのツナ炒め 小松菜のおかか和え 豚汁	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 白菜のドレ和え コンソメスープ	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め 揚げぎょうざ 牛蒡サラダ つくね入りスープ	ごはん 鯖のパン粉焼き コーンソテー 蓮根の梅和え コンソメスープ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	食パン（マーガリン） フルーツミックス スクランブルエッグ えんどうのツナ和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の照り焼きソースがけ 胡瓜のおかか和え 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 カリフラワーのソテー コンソメスープ フルーツ（みかん缶）	ごはん ソーセージ いんげんのおかか和え 味噌汁	菓子パン（りんごパン） 牛乳 きのこソテー コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 肉団子の煮物 マカロニサラダ 清汁	
昼	<選択メニュー> A:勝浦タンタンメン B:肉うどん おにぎり 茄子の揚げびたし キャベツのかおり和え	ごはん タラのおろしボン酢がけ 白菜の煮浸し ポテトサラダ 鶏すまし	ごはん 豚肉の味噌焼き 厚揚げの生姜焼き ピーマンのじゃこ和え にゅうめん	ごはん アジフライ がんもの生姜あかけ 白菜の柚子胡椒和え 清汁	ごはん 鶏肉とゆで玉子のさっぱり煮 ビーフソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	白身魚フライの玉子あかけ丼 蓮根のソテー オクラとコーンのサラダ 味噌汁	
夕	そぼろ丼 竹輪のコーン揚げ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん かに玉風あかけ 春巻き 青梗菜のナムル 中華スープ	ごはん 鶏肉の山椒焼き 冬瓜のあかけ オクラのおかか昆布和え 味噌汁	おにぎり 豚しゃぶうどん 蓮根の炒り煮 ぶどうゼリー	ごはん 鱈の塩焼き 金平ごぼう えんどうの胡麻和え 清汁	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 蒸しシューマイ 小松菜と小海老の和え物 中華スープ	

2024年8月献立表

福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
			1 ごはん とり 鶏じゃが たけ 竹の子のじゃこ炒め ほうれん 草のお浸し すまし 汁 610kcal	2 まめ 豆ごはん しろみ ぎかな 白身魚のムニエル (和風ソース) なす 茄子のトマト煮 パンプキン サラダ コーンか きたま じり 汁 616kcal	3	4
5 じゅう ぱく 十穀ごはん とう 腐 ハンバ ーグ ト マト ー し も パ ッ パ -マ カロニ ソテ とう がん 冬瓜の ごま 煮 オクラ と椎茸 のスープ 672kcal	6 ごはん ふた にく し しょう がや 豚肉の 生姜焼 き きり ほ だい こん にもの 切干大 根の煮 物 なす 茄子の さっぱ り和え みそ しる 味噌汁 619kcal	7 ごはん さ わら て や 鯖の照 り焼き がん ものそ ぼろ煮 ひじ きと牛 蒟のサ ラダ すまし 汁 621kcal	8 コロッ ケカレー シーザ ーサラ ダ カルピ スゼリ ー 766kcal	9 ごはん ふた いた 豚キム ち炒め だい こん 大根の ナムル ちゅう が 中華ス ープ ヨーグ ルト 608kcal	10	11
12 ごはん タンド リーチ キン こまつ な 小松菜 ともやし のソテ ー カリフ ラワー のマリ ネ コーン スープ 654kcal	13 ごはん おん やさい ふた 温野菜 と豚しゃ ぶ べに しょう が 紅生姜 のさつま 揚げ きゅう り こん ぶ ちやあ 胡瓜の 昆布茶 和え あか 赤だし 663kcal	14 ごはん とり うめ 鶏の梅 しそフ ライ ひじ きの炒 め煮 きく な からし あ 菊菜の 辛子和 え すまし 汁 723kcal	15 ごはん カレイ の山椒 煮 かぼ ちゃ いた も 南瓜の 炒め物 はる さめ すの もの 春雨の 酢の物 つく ね汁 614kcal	16 おにぎ り てん ぶら うどん (冷) ごぼ う みそ いた 牛蒟の 味噌炒 め はく さい からし あ 白菜の 辛子和 え 632kcal	17	18
19<とう ち ひろ しまけん 当地メ ニュー 福島県> ひば ごん 丼 かい こん にく 海軍の 肉じゃ が ちん げん さい きん し あ 青梗菜 の錦糸 和え フルー ツ (オ レンジ) 608cal	20 ごはん とり とニ ンク の芽の 炒め物 あつ あ しょう がや 厚揚げ の生姜 焼き ひじ きサ ラダ みそ しる 味噌汁 815kcal	21 ごはん トン テキ ごぼ う 牛蒟の ソテ ー トマト マリ ネ コン ソメ スープ 699kcal	22 た こ 炊き込 みご はん おろ しそ ば (冷) やさい 野菜か き揚 げ とり 鶏とも ぎの 胡麻 だし 和え 665kcal	23 なつ やさい てん どん 夏野菜 の天丼 せん ぎり だい こん いた に 干切大 根の炒 め煮 きゅう り 胡瓜の サラダ あか 赤だし 725kcal	24	25
26<せん たく メニュー> A:かつ ぷら タンタ ンメン B:肉 うどん おにぎ り なす あ 茄子の 揚げび たし キャベ ツのか おり 和え A:720kcal B:606kcal	27 ごはん タラ のおろ しポン 酢が け はく さい にび た 白菜の 煮浸し ポテ トサ ラダ とり 鶏す まし 674kcal	28 ごはん ふた にく みそ や 豚肉の 味噌焼 き あつ あ しょう がや 厚揚げ の生姜 焼き ピー マン のじゃ こ和え にゅう めん 633kcal	29 ごはん アジ フライ がん もの しょう が あん はく さい ゆず こし ょう あ 白菜の 柚子胡 椒和え すまし 汁 654kcal	30 ごはん とり にく とゆ で玉子 のさっぱ り煮 ビー フン ソテ ー きゅう り すの もの 胡瓜の 酢の物 みそ しる 味噌汁 739kcal	31	