

平成23年08月分 きたさと&山水 献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
01日 (月)	ご飯 味噌汁 豆腐と水菜のさっと煮 もやしの味美和え 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	彩りご飯 野菜スープ チキンソテー マセドアンサラダ みかん	ご飯 味噌汁 鱈のおろし煮 ひじきの煮物 ところてん	
02日 (火)	ご飯 味噌汁 卵と野菜の炒め物 青菜の煮浸し らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 春雨の酢の物 果物	ご飯 味噌汁 肉じゃが チャンプル風炒め もやしのおかか和え	
03日 (水)	ご飯 味噌汁 焼き魚 キュウリとめかぶの和え物 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 ワンタンスープ 鶏のチンジャオロース ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 大根と丸天の含め煮 漬け物	
04日 (木)	ご飯 味噌汁 野菜ソテー オムレツ 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 かきたまそうめん かき揚げ キュウリとワカメの酢の物 かぶの漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚 豚肉金平ごぼう 浅漬け	
05日 (金)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 キャベツとえのきのポン酢和え 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭とじゃが芋の チャンチャン焼き 青菜の白和え かぶときゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め 中華風野菜炒め 白菜のおかか和え	
06日 (土)	ご飯 味噌汁 おろしそ納豆 はんぺんの含め煮 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼きビーフン 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚 里芋といんげんの煮物 なすのお浸し	
07日 (日)	ご飯 味噌汁 豆腐の薬味添え ふきの煮物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	炊き込みご飯 板麩のお吸い物 焼き魚 キャベツとカニカマの酢の物 大根のしば漬け和え	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の スタミナ炒め すき昆布の煮物 もやしの青じそドレ	

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
08日 (月)	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 野菜の卵とじ らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 スープ 豆腐ハンバーグ 竹輪とごぼうのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 豆腐とほたての煮物 キャベツときのこの炒め物 きゅうりのみょうが和え	
09日 (火)	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め 玉子豆腐 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き れんこんとひき肉の金平炒め 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚 ふろふき大根 たくあんのだんご和え	
10日 (水)	ご飯 味噌汁 焼豆腐とじゃが芋の煮物 キュウリと白菜のゆかり和え 漬け物 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 具だくさん汁 鶏の鍋照り焼き 三色ナムル フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 煮魚 青梗菜としめじの炒め物 ひじきの煮物	
11日 (木)	ご飯 味噌汁 おろし納豆 白菜と竹輪の炒り煮 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	おにぎり そうめん 茄子と豚肉の炒め物 きゅうりの酢の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の カレー味噌炒め キャベツとえのきのナムル 漬け物	
12日 (金)	ご飯 味噌汁 湯豆腐薬味添え 野菜の炒り煮 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 根菜の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 人参と竹輪の炒め煮 かぶの漬け物	
13日 (土)	ご飯 味噌汁 焼き魚 わらびと丸天の煮物 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	赤飯 お吸い物 筑前煮 夕顔の水晶煮 果物	ご飯 味噌汁 炒り玉子の野菜あんかけ ふろふき大根 もやしの青じそどれ和え	
14日 (日)	ご飯 味噌汁 野菜炒め ミート入りオムレツ 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 せんべい汁 魚の西京漬け焼き ささぎと丸天の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 つくねの若竹煮 ひじきと丸天の煮物 青菜のお浸し	

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
15日 (月)	ご飯 味噌汁 焼き魚 厚揚げと丸天の煮浸し 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 具だくさん汁 メンチカツ ビーフンとえびの炒め物 牛乳カン	ご飯 味噌汁 肉団子じゃが はんぺんとしめじの含め煮 昆布の佃煮	
16日 (火)	ご飯 味噌汁 板麩と玉ねぎの卵とじ なすのお浸し らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 魚の味噌漬け焼き キャベツとカニカマの塩炒め ワカメと竹輪の和え物	ご飯 味噌汁 豚たまとじ 大根の子あえ いんげんと人参の白和え	
17日 (水)	ご飯 味噌汁 野菜の炒り煮 温泉卵 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン スパゲティサラダ 果物	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 切干大根の煮物 白菜の浅漬け	
18日 (木)	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 根菜の煮物 らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	香味寿司 板麩と三つ葉のお吸い物 魚の香味焼き きゅうりとワカメのさっぱり和え 漬け物	ご飯 味噌汁 高野豆腐とつくねの煮物 大根と丸天の炒め煮 たくあんのじゃこしそ和え	
19日 (金)	ご飯 味噌汁 里芋とがんもの煮物 またけとワカメのポン酢和え 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 シュウマイの卵あんかけ 長いもとベーコンのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 大根と丸天の含め煮 もやしの青じそドレ和え	
20日 (土)	ご飯 味噌汁 魚のみぞれ煮 いんげんと人参の白和え 味美 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 野菜スープ 夏野菜カレー 卵入りトマトと ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子の照り焼き もやしと魚肉ソーセージの炒め物 白菜のさっぱり和え	
21日 (日)	ご飯 味噌汁 おろしそ納豆 ほうれん草と卵の炒め物 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	炊き込みご飯 味噌汁 魚の西京漬け焼き かぶの煮物 きゅうりの生姜和え	ご飯 味噌汁 根菜と鶏肉の炒め煮 すき昆布の煮物 なすのお浸し	

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
22日 (月)	ご飯 味噌汁 豆腐とにらの卵とじ もやしの味美和え 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 野菜スープ ささみチーズフライ 春雨とえびの炒め物 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚 キャベツとささみの胡麻味噌 炒め 大根の塩昆布和え	
23日 (火)	ご飯 味噌汁 焼豆腐と里芋の煮物 めかぶとキュウリの和え物 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 もやしラーメン 唐揚げ キュウリとカニカマの酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイスター風味煮込み 長いも金平 玉ねぎのおかか和え	
24日 (水)	ご飯 味噌汁 野菜炒め オムレツ 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	二色丼 お吸い物 鶏肉と根菜の煮物 春雨の酢の物 果物	ご飯 味噌汁 ほたてと豆腐の煮物 豚肉金平ごぼう キュウリのしそ和え	
25日 (木)	ご飯 味噌汁 卵と野菜の炒め物 ふきの煮物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 卵スープ ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 鱈と白菜の煮物 ひじきと竹輪の煮物 漬け物	
26日 (金)	ご飯 味噌汁 ねぎ納豆 きのこと白菜の煮浸し 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 魚の味噌漬け焼き じゃが芋とベーコンの ガーリック炒め かぶとキュウリの浅漬け	ご飯 味噌汁 焼き肉豆腐 かぼちゃのそぼろあんかけ ところてん	
27日 (土)	ご飯 味噌汁 焼き魚 キャベツとえのきのポン酢和え 漬け物 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 野菜スープ 唐揚げの甘酢炒め なめこ豆腐 漬け物	ご飯 味噌汁 鰯のおろし煮 鶏肉とはんぺんの煮物 漬け物	
28日 (日)	ご飯 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 白菜と厚揚げの煮びたし 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭とキャベツの味噌マヨ炒め なすとピーマンの炒め物 白和え	ご飯 味噌汁 鶏手羽と大根の煮物 夕顔炒め 漬け物	

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
29日 (月)	ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 生揚げのおろし煮 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 野菜スープ ジャーマンポテト炒め 三色ナムル 果物	ご飯 味噌汁 炒り卵の野菜あんかけ ごぼうと丸天の当座煮 漬け物	
30日 (火)	ご飯 味噌汁 野菜の炒り煮 玉子豆腐 梅干し 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 中華スープ えびカツ 春雨と鶏肉の炒め物 牛乳カン	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 里芋と丸天の煮物 人参じゃこ炒め	
31日 (水)	ご飯 味噌汁 玉子焼き ふきのおかか煮 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	彩りご飯 ワカメスープ 冷やし中華 鶏とブロッコリーの 鶏棒々風和え 果物	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 五目野菜炒め 漬け物	