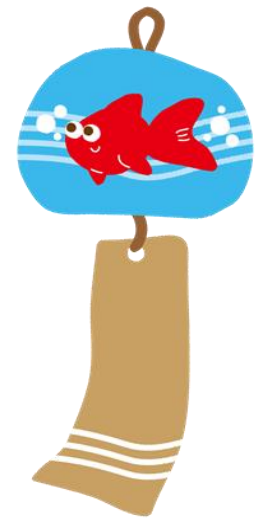
★令和4年8月　予定献立表　★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



		1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)	6日(土曜日)
朝食		シャケご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め煮 出し巻き玉子のおろしポン酢	ターメリックライス みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉ピーマン炒め エビポテトサラダ	フーチバージューシー みそ汁 ゴーヤーチャンプルー カラフルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 菜の花とツナの玉子炒め	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー メンチカツ
昼食		ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーの塩炒め 白身フライ 菜の花の梅おかか和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カニカマ天ぷら ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトピーナッツシチュー イカフライ ブロッコリーおかか和え	パセリライス みそ汁 チキンココナッツイエローカレー からし菜炒め 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め 鯖の煮つけ ツナ大根胡瓜甘酢	十穀米 みそ汁 豚肉根菜煮 カニクリームコロッケ ツナニラ玉子炒め
夕食		ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 白菜のツナおかか和え サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 大根鶏そぼろ煮 きんぴらごぼう カボチャコロッケ	ご飯 みそ汁 豚肉と小松菜の塩炒め 焼ギョーザ 菜の花白和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 チンゲン菜ベーコン炒め ホタテフライ	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 蒸しシューマイ 卯の花	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 イカチリソース オクラおかか和え

	7日(日曜日)	8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)	13日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め スクランブルエッグサラダ	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とコンビーフ玉子とじ スモークチキンのマカロニサラダ	ターメリックライス みそ汁 チキンと豆のトマト煮 ベーコンとチンゲン菜の塩炒め	キャロットターメリックライス みそ汁 豚肉と白菜の中華煮 エビのポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ニラ豆腐コンビーフ炒め スモークハムのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ポークと野菜の玉子とじ カボチャ肉そぼろ煮
昼食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め イカ天ぷら 木の子サラダ	シャケご飯 みそ汁 チキンてり煮 人参シリシリ炒め カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖塩焼 大豆煮	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー チーズハンバーグ ゴーヤーツナ和え	フーチバージューシー ゆし豆腐 チンゲン菜とガーリックチキン 出し巻き玉子	ターメリックライス みそ汁 メンチカツ　クリームソース ムキエビとチンゲン菜炒め 人参ナムル	十穀米 みそ汁 三枚肉煮つけ イカとブロッコリー炒め 卯の花
夕食	ご飯 みそ汁 白菜ポーククリーム煮 ミートコロッケ ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 豚すき煮 白身魚フライ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 茄子オランダ煮 ツナインゲン炒め	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 肉団子てり煮 ブロッコリー玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ　ハニーマスタードソース 人参とインゲンの塩炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 クーブイリチー 鯖照り煮 ツナパプリカ炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉豆腐煮 マカロニトマト煮 菜の花梅おかか和え

	14日(日曜日)	15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)	20日(土曜日)
朝食	サンドウィッチ　玉子 マッシュルームスープ 肉団子ケチャップ煮 パプリカポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め スモークチキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とコンビーフの厚揚げ豆腐炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢	シャケご飯 みそ汁 豚肉大根煮 ツナとチンゲン菜の玉子炒め	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 揚げシューマイ甘酢あんかけ	ご飯 みそ汁 アサリの炒り豆腐 アーサの玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 ヘチマンブシー 魚天ぷら 野菜和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーのオイスターソース炒め カニカマ天ぷら フライドオニオンポテトサラダ	ターメリックライス みそ汁 白麻婆茄子 白身魚フライ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 海老豆腐 揚げハンバーグ甘酢あん 白菜おかか和え	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げのハニーマスタードソース エビと白菜のおかか和え ツナニラ玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の中華炒め 鯖塩焼 ほうれん草白和え	フーチバージューシー みそ汁 ナンコツソーキ煮 千切りイリチー 菜の花胡麻和え
夕食	ご飯 みそ汁 じゃが芋肉そぼろ煮 ブロッコリー玉子サラダ 蒸しシューマイ	ご飯 みそ汁 チキンカレー イカとチンゲン菜塩炒め ツナ大根なま酢	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 焼ギョーザ インゲンと人参の胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とオクラの味噌炒め煮 大豆煮 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チーズハンバーグ ブロッコリーナムル	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 里芋煮 大根と胡瓜のなま酢	ご飯 みそ汁 八宝菜 カボチャ煮 小松菜煮浸し

	21日(日曜日)	22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)	27日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ブロッコリーと玉子のマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜の甘酢炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏ムネから揚げ フライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー スモークチキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ツナと菜の花の玉子炒め	ご飯 みそ汁 クーブイリチー 鶏肉玉子とじ
昼食	ご飯 みそ汁 ゴボウ肉そぼろ煮 ソーメンチャンプルー ササミチーズフライ	シャケご飯 みそ汁 肉じゃが イカフライ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚ニラ豆腐 カボチャコロッケ しめじと人参のナムル	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め チーズハンバーグ ポテトサラダ	ターメリックライス マッシュルームスープ レタスタコミート 白身魚フライ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 ヘチマの味噌煮 カニカマ天ぷら ゴーヤーナムル	フーチバージューシー ゆし豆腐 三枚肉煮つけ ホタテフライ ツナと大根のなま酢
夕食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ミニ豚カツ コールスローサラダ	ターメリックライス みそ汁 メンチカツブラウンソース ツナほうれん草炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 鶏団子と白菜のうま煮 小松菜ベーコン炒め 卯の花	ご飯 みそ汁 焼酢豚 人参シリシリ炒め ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ポークとキャベツの塩炒め パプリカツナ炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 蒸しシューマイ 鯖照り煮	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め イカチリソース 木の子サラダ

	28日(日曜日)	29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)			
朝食	玉子サンドウィッチ コンソメスープ ミートスパゲティー 肉団子てり煮	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ツナとブロッコリーの玉子炒め	ご飯 みそ汁 チキンと人参のカレー炒め 出し巻き玉子ゆずポン酢			
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チキンから揚げ ツナ天津	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ササミチーズカツ 菜の花ツナ和え	ターメリックライス みそ汁 キーマカレー 白身魚フライ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め イカ南蛮 ポテトサラダ			
夕食	ご飯 みそ汁 八宝菜 ハンバーグケチャップ煮 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 ポークとキャベツのクリーム煮 ほうれん草コンビーフ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ミニ豚カツ さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め インゲンベーコン炒め 厚揚げ豆腐煮浸し			