



★ 令和8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(土曜日)
朝食	／ 今月の注目野菜  ／ ビタミンCがトマトの約5倍も含まれているゴーヤー！ しかも！熱に強いビタミンCなので、加熱しても 栄養が壊れにくいのが特徴です！ 夏バテ予防の強い味方を食べて、 今月も元気に過ごしていきましょう！ 					ご飯 みそ汁 厚揚げと大根の鶏そぼろ煮 ニラ玉和風あんかけ
昼食						ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 白身魚フライ きのこサラダ
夕食						ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のクリーム煮 カボチャコロッケ 大豆煮

	2日(日曜日)	3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)	8日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ オニオンスープ きのこ和風パスタ カニカマ天ぷら 牛乳	ワカメご飯 なめこ汁 ほうれん草と豆腐の肉そぼろ炒め カニ玉天津	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 ツナと小松菜の玉子とじ	ご飯 かき玉みそ汁 きのこの白麻婆豆腐 ツナとブロッコリーの彩りサラダ	ご飯 みそ汁 茄子みそ煮 ほうれん草と人参の肉そぼろ玉子とじ	ご飯 みそ汁 ほうれん草とコンビーフ玉子とじ 冷やっこ おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チーズチキンカツ ニラ玉甘酢あんかけ
昼食	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 サバみそ煮 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ひじき煮 いかすり身揚げ	ご飯 みそ汁 白菜と豚肉のうま煮 チキンカツ ミックスベジタブルソテー	ジューシー 大根みそ汁 鶏肉とキャベツの塩炒め 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 あさりみそ汁 もずく肉そぼろ炒め エビチリ ツナブロッコリー和え	ご飯 かき玉みそ汁 豚すき煮 カニカマ天ぷら オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豚軟骨ソーキと大根の煮つけ 人参シリシリ炒め 卵の花
夕食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 人参シリシリ炒め カボチャ煮	ご飯 みそ汁 キーマカレー 鶏むねから揚げ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 蒸しシューマイ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め クリームコロッケ ひじき煮	ターメリックライス みそ汁 人参シリシリ炒め ハンバーグ照り煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉カレー 揚げギョーザおろしポン酢 ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チキンから揚げ ポテトサラダ

	9日(日曜日)	10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)	15日(土曜日)
朝食	ロールパン・ジャム マッシュルームクリームスープ ソーセージとブロッコリーのソテー ツナネギ玉子炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 インゲン肉そぼろ炒め 野菜天煮浸し	ご飯 なめこ汁 千切りイリチー ソーセージとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉小松菜炒め 人参シリシリ炒め	ワカメご飯 みそ汁 豚すき煮 カニカマブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 茄子みそ煮 揚げギョーザおろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉と厚揚げ豆腐の煮浸し アーサ玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ササミチーズフライ 菜の花と人参の梅おかか和え	ご飯 みそ汁 茄子みそ煮 たら魚フライ チクワと胡瓜のツナ和え	ご飯 みそ汁 牛肉里芋煮 カニカマ天ぷら 白菜塩昆布和え	ご飯 みそ汁 チキントマトビーナッツシチュー 白身魚フライ ひじき煮	ご飯 みそ汁 キーマカレー 人参シリシリ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 鶏むねから揚げ カニカマ胡瓜ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー サバみそ煮 うじら豆腐
夕食	ご飯 みそ汁 カボチャ肉そぼろ煮 白身魚フライ ひじき煮	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ホタテフライ さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 肉だんごとしめじのクリームシチュー カボチャコロッケ インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 キャベツと野菜のコンビーフ玉子とじ チキンカツ きのこほうれん草和え	ご飯 みそ汁 ほうれん草肉そぼろ炒め 白身魚南蛮 卵の花	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ツナニラ玉子炒め サラダ豆	ご飯 みそ汁 ポークパンブキンシチュー チーズハンバーグ オクラ梅おかか和え

	16日(日曜日)	17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)	22日(土曜日)
朝食	食パン ジャム ワカメスープ ナポリタン カニカマ玉子炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 ピーマン肉そぼろ炒め ミックスベジタブルのコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 フーゴーヤー炒め うじら豆腐	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 野菜天煮浸し	ご飯 みそ汁 インゲンポーク炒め 冷やっこ おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ほうれん草と豆腐のコンビーフ炒め ツナブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 キャベツと厚揚げの肉みそ炒め ニラ玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 赤魚煮つけ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ホイコーロー エビチリ 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 レタスタコミート 白身魚フライ ひじき煮	ご飯 みそ汁 豚肉ニラ玉子とじ ササミチーズフライ ブロッコリー梅おかか和え	ご飯 みそ汁 牛肉ピーマン炒め ホタテフライ 人参シリシリ炒め	ジューシー かき玉みそ汁 豚肉大根煮 イカすり身揚げ 卵の花	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のクリーム煮 カニカマ天ぷら カボチャ煮
夕食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキン照り煮 カボチャ煮	ご飯 みそ汁 豚肉インゲン炒め 卵の花 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 カニカマ天ぷら 大豆煮	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー カボチャコロッケ 小松菜としめじ和え	ご飯 みそ汁 豚すき煮 たら魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のうま煮 ミートコロッケ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 鶏むねから揚げ ひじき煮

	23日(日曜日)	24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)	29日(土曜日)
朝食	ロールパン ジャム オニオンスープ ツナトマトパスタ カニカマ玉子天津 牛乳	シャケワカメご飯 かき玉みそ汁 豆腐チャンプルー 野菜天煮浸し	ご飯 みそ汁 麩とゴーヤーのコンビーフ炒め 厚揚げ豆腐としらたきの肉そぼろ甘辛炒め	ご飯 みそ汁 茄子みそ煮 ほうれん草と人参のコンビーフ玉子炒め	ご飯 みそ汁 豚肉千切りイリチー うじら豆腐	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ミックスベジタブルカレー炒め	ご飯 みそ汁 インゲン肉そぼろ炒め ツナ玉天津
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ササミチーズフライ ブロッコリー梅おかか和え	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの肉みそ炒め 鶏肉人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 もずくの肉そぼろ炒め カニ玉甘酢あんかけ ツナブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 人参シリシリ炒め ムキエビとブロッコリーのガーリック炒め	ご飯 みそ汁 ほうれん草と肉そぼろの甘辛玉子とじ 豚肉ひじき炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 イカすり身揚げ オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め ホタテクリームコロッケ ブロッコリーと人参の胡麻和え
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉の小松菜炒め 揚げギョーザ おろしポン酢 ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 ポテトキーマカレー ガルパンゾートマト煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐の肉そぼろ炒め ハンバーグケチャップ煮 ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー カニカマ天ぷら きのこ サラダ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 カニ玉甘酢あん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 揚げシューマイおろしポン酢 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 チキンカレー 白身魚フライ マカロニサラダ

	30日(日曜日)	31日(月曜日)				
朝食	玉子サンドウィッチ オニオンスープ ナポリタン きのこブロッコリーサラダ 牛乳	エダメご飯 なめこ汁 ほうれん草とひき肉の玉子とじ ツナ豆腐炒め	夏野菜			
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー サバみそ煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー タラメンチコロッケ 豚肉ひじき煮				
夕食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキンカツ ひじき煮	ご飯 みそ汁 ベジタブルカレー ササミチーズカツ 卵の花				







