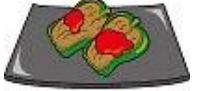
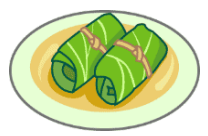
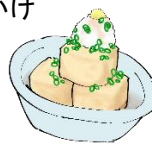




予定献立表

令和 7年 8月 11日 ~ 令和 7年 8月 20日

日	朝食	昼食	夕食
山の日 11(月)	ごはん みそ汁 南瓜のソテー ふりかけ ももヨーグルト 	ごはん クリームコロッケ 焼きナスのみそ汁 和風サラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 金時豆煮 三色和え 
12(火)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	ごはん マスの白ワイン蒸し レタスとベーコンのスープ ながいもサラダ フルーツ 	ごはん ピーマンの肉詰め ブロッコリー炒め おろし和え 
13(水)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 佃煮 牛乳 	ハヤシライス 南瓜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 鯖の煮付け 里芋煮 キャベツの和風和え 
14(木)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 豚しゃぶ 夏野菜の千切りスープ カリフラワーのクリーム煮 フルーツ 	ごはん 味噌田楽 切り干し大根の煮物 青菜のなめたけ和え 
15(金)	ごはん みそ汁 麩の煮付け ふりかけ 牛乳 	赤飯 鯖のレモン焼き かきたま汁 青菜の辛し和え フルーツ 	ごはん ロールキャベツ ひじき煮 マカロニサラダ 
16(土)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 冬瓜とたまごのスープ エビサラダ フルーツ 	ごはん 赤魚のおろし煮 なすの揚げ浸し もやしの酢の物 
17(日)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ さつま汁 スパゲッティサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 カニ豆腐 白菜のお浸し 
18(月)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ ブルーベリーヨーグルト 	ごはん 鶏の彩りピカタ 豆乳汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の梅肉焼き 筑前煮 青菜の味噌和え 
19(火)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ 牛乳 	夏野菜カレー カニサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 団子揚げ にがうりの炒め物 青梗菜の胡麻和え 
20(水)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん 豆腐の五目煮 餃子 春雨サラダ 