



献立表



日付					8/1(金)	8/2(土)	8/3(日)
朝食					ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食					ごはん ホキの味噌焼き ブロッコリーの ツナ炒め もやしとイカの 和え物	焼きそば すまし汁 チンゲン菜の 和え物	高菜ごはん サバの焼浸し キザミ昆布と イカの煮物 パイン缶
3時おやつ					人形焼き ほうじ茶	抹茶ゼリー ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
夕食					ごはん 味噌汁 チーズ入り卵焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 生揚げと白菜の そぼろあん 大根の ゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉のキムチ炒め わかめと ささみの和え物

日付	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/9(土)	8/10(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん チンゲン菜の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜のみぞれ煮 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと もやしの炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	パン チキンポトフ 里芋ソテー ほうれん草サラダ	こだわりの 味噌ラーメン 金平ごぼう	カレーライス ビーフンソテー ヨーグルト	パン ビーフシチュー ほうれん草と きのこのソテー キャベツサラダ	ごはん サバの蒲焼 大豆とさつま芋の 煮物 小松菜の梅和え	わかめごはん 桜エビ入り卵焼き そら豆の炒め物 みかん缶	しそ昆布ごはん サワラの照り焼き もやしとツナの 炒め物 黄桃缶
3時おやつ	せんべい ほうじ茶	黒糖パンケーキ 牛乳	シュークリーム 紅茶	レーズン蒸しパン 牛乳	コーヒー牛乳寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶	ピーチゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け オクラとささみの ゴマ醤油和え	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の 炒め物 ブロッコリーの 柚子醤油和え	ごはん 味噌汁 タラの香味焼き いんげんの ツナ和え	ごはん 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ 里芋の煮物	ごはん すまし汁 豚肉と野菜の 辛味噌炒め 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐すき煮 チンゲン菜の 炒め物	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の ママレード焼き キャベツの 胡麻ドレ和え

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜のみぞれ煮 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卵の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【山の日メニュー】 おにぎり2種 山の日プレート 	麻婆丼 中華スープ もやしとかにかまの 和え物	ごはん 豚肉の焼肉炒め なるとの 煮物 白菜の 胡麻酢和え	パン ミルクスープ 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	冷し鶏南蛮そば チンゲン菜の 炒め物	【鳥取県郷土料理】 どんどろけ飯 焼きサバの煮付け そら豆の粉吹き ぶどうゼリー	ゆかりごはん サワラの きのこあんかけ いんげんと ささみの味噌炒め 黄桃缶
3時おやつ	あんバターまん ほうじ茶	イチゴババロア 紅茶	チョコパンケーキ 牛乳	エクレア 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	【鳥取県銘菓】 二十世紀梨 ゴーフレット	黒ごま蒸しパン ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 竹輪とわかめの 和え物	ごはん タラの漬焼き ひじき大豆煮 かぼちゃの マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 ホキの バジルマヨ焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 納豆	ごはん ポタージュスープ カレーの タルタルソースがけ カリフラワーと ツナのサラダ	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め キザミ昆布の 煮物	ごはん 味噌汁 卵の中華炒め オクラの中華和え
日付	8/18(月)	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)	8/23(土)	8/24(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜のみぞれ煮 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと もやしの炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん チンゲン菜の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	鶏肉の和風パスタ すまし汁 じゃが芋の バター醤油炒め	生姜ごはん サバの塩焼き ブロッコリーと 竹輪のおかか炒め パイン缶	麦ごはん 豚肉とレンコンの 香り炒め 冬瓜の煮物 とろろ	パン チキンシチュー ほうれん草ソテー スパゲティサラダ	シーフードカレー じゃが芋の チーズ焼き バナナムース	ごはん タラのきじ焼き 南瓜のいとし煮 ほうれん草の 梅和え	いりこ菜飯 ホキのごま焼き 茄子のみぞれ煮 みかん缶
3時おやつ	バニラアイス 紅茶	饅頭 ほうじ茶	ヨーグルトババロア 紅茶	カステラ 紅茶	メープルパウンドケーキ 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	抹茶蒸しパン 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの おろしポン酢がけ ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の 炒め煮 納豆	ごはん 味噌汁 卵とツナの 炒め物 オクラの ポン酢和え	ごはん 味噌汁 カレーのムニエル カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め ごぼうサラダ	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の オーロラソース焼き マセドアンサラダ	ごはん 味噌汁 ホタテ入り卵焼き ブロッコリーの シーザーサラダ

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	8/30(土)	8/31(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜のみぞれ煮 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	豆ごはん カレイの 中華あんかけ ビーフンソテー 黄桃缶	二色丼 味噌汁 ブロッコリーの 香り炒め	冷やし中華 小松菜と イカの中華炒め	パン シーフードシチュー マカロニソテー いんげんの 胡麻和え	ごはん サワラの 南蛮漬け 高菜もやし炒め さつま芋の 明太マヨ和え	桃色ごはん 鶏肉の 柚香焼き 竹輪とイカの 煮物 バナナ	【野菜の日メニュー】 ごはん トマトの味噌汁 麻婆茄子 生野菜サラダ
3時おやつ	コーヒー蒸しパン 牛乳	メロンゼリー 紅茶	クレープ 紅茶	パンナコッタ ほうじ茶	シナモンパンケーキ 牛乳	ドーナツ ほうじ茶	野菜の日おやつ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 たらこ入り卵焼き 白菜の ゆかり和え	ごはん 味噌汁 ホキの 香草パン粉焼き れんこんの 青のり炒め	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の うま塩炒め 納豆	ごはん コーンポタージュ 赤魚のマヨ焼き 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め オクラの和え物	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 南瓜のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 タラの西京焼き 白菜の甘酢漬け

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。