

◆◆◆献立表◆◆◆

2024年8月

サニーステージ深大寺

《常食》

			8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)	
朝食			フレンチトースト コンソメスープ キャベツとウインナーのソテー ビーンズサラダ ヨーグルト 牛乳	玉子雑炊 ミートボール煮 ピーマンと白滝の金平 しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 生揚げと大根の煮もの キャベツの高菜炒め ほうれん草のしそ昆布和え 牛乳	御飯 味噌汁 鶏肉の煮付 小松菜の胡麻和え 納豆 牛乳	
昼食			新生姜ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 五目巾着の含め煮 水菜とツナのポン酢和え	御飯 味噌汁 鰹の南蛮漬け かぶと油揚げの煮浸し ブロッコリーと卵のサラダ	かき揚げそば 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ	中華丼 わかめスープ シューマイ 春雨サラダ	
おやつ			スイスロール	ババロア	抹茶ワッフル	どらやき	
夕食			御飯 味噌汁 魚のピカタ きのこのソテー ほうれん草の土佐和え	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 アスパラとハムの炒め 胡瓜としらすのゆずドレ和え	御飯 味噌汁 メバルの煮付 じゃが芋と竹輪の煮もの 卵豆腐	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 紅あずまのサラダ	
	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ポークビーンズ キャベツと玉子のサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草のユズ和え めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜のソテー なめたけおろし ヤクルト	ピザトースト コンソメスープ ウインナーソテー アスパラサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し 漬け物 ヤクルト	御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ピーマンとツナのソテー キャベツの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 春菊のカニカマ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉唐揚げ 金平ごぼう マカロニサラダ	御飯 すまし汁 白身のレモン醤油蒸し 焼豆腐の田楽 ブロッコリーの和え物	キーマカレー コンビネーションサラダ カクテル缶 コンソメスープ	御飯 鮭のねぎだれ 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 茄子の揚げ浸し 味噌汁	御飯 味噌汁 フライ盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 モロヘイヤのお浸し	御飯 中華スープ 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 レンコンの中華炒めめ チンゲン菜ともやしのナムル	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼 胡瓜としらすの酢の物 竹輪の磯部揚げ
おやつ	カステラ	和のパンケーキ	大学芋	焼きプリンタルト	水ようかん	シュークリーム(いちご)	今川焼き(こしあん)
夕食	御飯 味噌汁 干草焼きおろし添え ゴーヤのおかか炒め もやしの青しそあえ	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 とうがんの煮物 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 すまし汁 タラの味噌焼き 竹の子の煮付け キャベツの和風柚子和え	御飯 味噌汁 ポークピカタデミソース 切り昆布の煮付 大根サラダ	御飯 味噌汁 鮭のムニエル 大根とちくわの煮物 菜の花のごま和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼 南瓜のいとこ煮 白菜のゆかり和え	御飯 味噌汁 ぎせい豆腐 カリフラワーとベーコンの炒め物 オクラの梅肉和え
	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)	8/18(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 コボウ巻きの煮物 大根の炒め物 青菜のドレ和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ キャベツの高菜炒め いんげんのピーナツ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 里芋と麩の煮物 カリフラワーのあえ物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青梗菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜のピーナツ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 玉子スープ 豚肉のスタミナ炒め いんげんの中華和え 冬瓜の海老あんかけ	御飯 コンソメスープ アスパラとベーコン炒め シーザーサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ローソカツ ビーフン炒め もやしとチンゲンサイの胡麻和え	菜飯 すまし汁 赤魚の油揚げ焼 胡瓜の酢の物 白菜とあさりの煮浸し	味噌ラーメン 春巻き 大根の中華和え 杏仁豆腐	御飯 コンソメスープ 豚肉のきのこソース 野菜サラダ メロンゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜の煮物 大根のユズ和え
おやつ	クリームコンフェ	水羊羹	紅茶ケーキ	おはぎ(きなこ)	バームクーヘン(チョコ)	いちごクレープ	ドームケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 大豆の五目煮 焼き茄子	御飯 味噌汁 ゴーヤの炒め物 なすの煮浸し 白和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 小松菜のお浸し	御飯 味噌汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 切干大根の煮物 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ ほうれん草ソテー 茄子の青しそ和え	御飯 すまし汁 鮭の西京漬け インゲンのソテー オクラと山芋のサラダ	御飯 味噌汁 タラのチーズ焼き ピーマンと白滝の金平 ささみと胡瓜の和え物
	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)	8/25(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 生揚げと椎茸の煮物 白菜の炒め物 なめたけのおろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 南瓜そぼろ煮 もやしとハムの炒め物 昆布佃煮 ヤクルト	フレンチトースト コンソメスープ 野菜とソーセージのソテー カリフラワーの胡麻ドレ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 鶏団子の煮物 オクラのおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ アスパラたまねぎのソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	菜めし 味噌汁 豚肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンとベーコンのソテー 水菜と大根のサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 春雨ソテー 春菊の辛子和え	冷しためきうどん ゆかりご飯 がんもの煮物 フルーツ	御飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮しゅうまい 南瓜サラダ	御飯 コンソメスープ ミントロフ ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと桜海老の炒め ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 かつおのたたき 青菜の和え物 茶碗蒸し くずまんじゅう
おやつ	ワッフル	チョコ饅頭	プリン	エクレア	コーヒゼリー	今川焼き	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 味噌汁 蓮根入りつくね焼き ぜんまいの煮物 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鯉の野菜あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 肉じゃが ピーマンと筍の炒め物 キャベツのあえ物	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	御飯 すまし汁 蒸し野菜豚しゃぶ 揚げ茄子の煮浸し 白菜の和え物	御飯 味噌汁 鮭の中華蒸し つみれと大根の煮物 小松菜とかまぼこの和え物	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き ひじき煮 れんこんのずんだ和え
	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)	
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 一口がんもの煮物 たまねぎとアスパラの炒め物 もやしのからし和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ピーマンと白滝の金平 春菊のくるみおろし 牛乳	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのクリーム煮 きのこのソテー ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 大根の和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	
昼食	御飯 味噌汁 親子煮 野菜のオイスター炒め 茄子のおろし和え	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー コールスローサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ 豚ロースデミソース マカロニサラダ フルーツ	スパゲティナポリタン オニオンスープ グリーンサラダ フルーツ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 胡瓜ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 切り昆布炒め煮 ほうれん草の磯和え	
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	どら焼き	
夕食	御飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き にがりの玉子炒め かにと胡瓜の酢の物	御飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 オクラの梅風味和え	御飯 すまし汁 鯉の味噌焼き 里芋と麩の煮物 土佐酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 南瓜の含め煮 菜の花のなめたけ和え	御飯 味噌汁 白身魚の香味焼き いんげんときのこの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 鮭のカレー風味ソテー なすとピーマンの味噌炒め 冷や奴	