

◆◆◆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 鰯の南蛮漬け 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 | | | スイーツロール | 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 カクテル缶 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 味噌汁 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 コボウ巻き煮の煮物 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 赤魚の西京漬け 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 | スイーツロール | 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 | |