

8月の献立表

10日前に次の献立表（10日間）を作成。

※仕入れの状況で一部メニューの変更、前後する場合があります。また、個別に事情がある方は別途ご相談ください。

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|---|----|---------------------------|--------------------------------|---------|--------------------------------|
| 1 | 火 | チーズトースト・サラダ スープ・ヨーグルト | 回鍋肉・焼売・ザーサイ ごはん・スープ・くだもの | 杏仁豆腐 | 冷しゃぶ しらすおろし丼・味噌汁 |
| 2 | 水 | そばろ丼・お漬物 味噌汁 | お刺身・煮物・お漬物 ごはん・味噌汁・くだもの | プリン | キムチチャーハン もやしナムル・スープ |
| 3 | 木 | ホットドック・サラダ スープ・ヨーグルト | ミニざるそば・ミニ天丼 お漬物・くだもの | シャーベット | ローストビーフ・ロールキャベツ サラダ・ごはん・スープ |
| 4 | 金 | 焼き魚・卵焼き・お漬物 ごはん・味噌汁 | ミートオムレツ・サラダ 炊き込みごはん・豚汁・くだもの | 牛乳寒天 | 冷やし中華 焼きおにぎり |
| 5 | 土 | 三種サンドイッチ・サラダ スープ・ヨーグルト | お好み焼き・焼きそば スタミナ焼き・スープ・くだもの | チョコタルト | バターチキンカレー サラダ・スープ |
| 6 | 日 | おにぎり・ウィンナー・お漬物 味噌汁 | すき焼き丼・サラダ・お漬物 味噌汁・くだもの | チーズケーキ | 棒棒鶏・茄子のおひたし トマトサラダ・ごはん・スープ |
| 7 | 月 | ロールパンサンド・サラダ スープ・ヨーグルト | しょうが焼き・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁・くだもの | あんみつ | 肉うどん 五目いなり |
| 8 | 火 | 雑炊・煮物・お漬物 くだもの | 煮込みハンバーグ・サラダ ごはん・スープ・くだもの | シフォンケーキ | ガパオライス サラダ・スープ |
| 9 | 水 | フルーツサンド・サラダ スープ・ヨーグルト | ビーフシチュー・サラダ ごはん・スープ・くだもの | アイスクリーム | ネギトロ丼・お漬物 味噌汁 |

| | | | | | |
|----|---|----------------------------|----------------------------------|---------|---------------------------|
| 10 | 木 | 焼鮭・納豆・のり ごはん・味噌汁 | 麻婆豆腐・餃子・ザーサイ ごはん・スープ・くだもの | コーヒーゼリー | 昔ながらのナポリタン サラダ・スープ |
| 11 | 金 | ピザトースト・サラダ スープ・ヨーグルト | チキン南蛮・サラダ ごはん・味噌汁・くだもの | ロールケーキ | 肉じゃが・アボカド刺身 炊き込みごはん・豚汁 |
| 12 | 土 | 玉子トマト炒め・お漬物 ごはん・スープ | 和風サラダうどん・冷奴 スープ・くだもの | 和菓子 | 中華丼・焼売 サラダ・スープ |
| 13 | 日 | 三種サンドイッチ・サラダ スープ・ヨーグルト | 豚角煮・春雨サラダ・ザーサイ ごはん・スープ・くだもの | 豆乳花 | 香味蒸し鶏・サラダ ごはん・スープ |
| 14 | 月 | 目玉焼き・ベーコン・サラダ ごはん・味噌汁 | とんかつ・キャベツサラダ ごはん・味噌汁・くだもの | フルーツムース | オムライス サラダ・スープ |
| 15 | 火 | オムレツロールパン・サラダ スープ・ヨーグルト | 冷やしラーメン・高菜ごはん くだもの | プリン | 焼き魚・和え物・お漬物 ごはん・味噌汁 |
| 16 | 水 | そばろ丼・お漬物 味噌汁 | チキंगाーリックソテー・サラダ ごはん・味噌汁・くだもの | 杏仁豆腐 | ざるそば・五目いなり デザート |
| 17 | 木 | おにぎり・玉子焼き・お漬物 味噌汁 | ハヤシライス・サラダ スープ・くだもの | シャーベット | お刺身・なめろう・冷奴 ごはん・味噌汁 |
| 18 | 金 | 雑炊・和え物・お漬物 くだもの | チーズハンバーグ・サラダ ごはん・味噌汁・くだもの | タルト | 麻婆茄子・餃子 ごはん・スープ |
| 19 | 土 | フルーツサンド・サラダ スープ・ヨーグルト | ひつまぶし ごはん・味噌汁・くだもの | チーズケーキ | すき焼き・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁 |
| 20 | 日 | 焼鮭・納豆・のり ごはん・味噌汁 | 五目冷やし中華 スープ・くだもの | アイスクリーム | カレーライス・サラダ くだもの |

| | | | | | |
|----|---|-------------------------------|--------------------------------|----------|--------------------------|
| 21 | 月 | チーズトースト・サラダ スープ・ヨーグルト | 香味からあげ・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁・くだもの | クレームブリュレ | 豚角煮・青菜炒め ごはん・スープ |
| 22 | 火 | スクランブルエッグ・ベーコン サラダ・ごはん・スープ | お好み焼き・焼きそば ホタテバター・スープ・くだもの | みつ豆 | 五目チャーハン サラダ・スープ |
| 23 | 水 | 三種サンドイッチ・サラダ スープ・ヨーグルト | しょうが焼き・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁・くだもの | ゼリー | 玉子焼き・サラダ 鶏の炊き込みご飯・味噌汁 |
| 24 | 木 | 焼き魚・卵焼き・お漬物 ごはん・味噌汁 | そうめん・天ぷら フルーツ | カステラ | 肉団子・焼売・ザーサイ ごはん・スープ |
| 25 | 金 | ロールパンサンド・サラダ スープ・ヨーグルト | かつ煮・お漬物 ごはん・味噌汁・くだもの | 和菓子 | 冷しゃぶうどん わかめご飯 |
| 26 | 土 | そばろ丼・お漬物 味噌汁 | 豚肉と夏野菜の生姜炒め・副菜 ごはん・スープ・くだもの | さつま芋の豆乳花 | お刺身・天ぷら・お漬物 ごはん・味噌汁 |
| 27 | 日 | ピザトースト・サラダ スープ・ヨーグルト | 夏野菜のカレーライス・サラダ スープ・くだもの | シャーベット | 肉豆腐・茄子のおひたし ごはん・味噌汁 |
| 28 | 月 | 雑炊・煮物・お漬物 くだもの | チーズハンバーグ・サラダ ごはん・味噌汁・くだもの | タルト | 天津飯 ザーサイ・スープ |
| 29 | 火 | ホットドック・サラダ スープ・ヨーグルト | 麻婆豆腐・春雨サラダ ごはん・スープ・くだもの | チーズケーキ | 牛すきトマト煮・サラダ ごはん・スープ |
| 30 | 水 | 焼鮭・納豆・のり ごはん・味噌汁 | ざるそば・天ぷら くだもの | アイスクリーム | ハヤシライス・サラダ スープ・くだもの |
| 31 | 木 | フルーツサンド・サラダ スープ・ヨーグルト | お刺身・煮物・和え物 ごはん・味噌汁・くだもの | 牛乳寒天 | 親子丼・おひたし お漬物・味噌汁 |