



# 8月

# らくくく39献立表

株式会社 フードシステム TEL: 076-452-6111

は「利用者様とのふれあい推奨デー」 是新しい献立です

\* 変更は3日前の15時までをお願いします。

\* 仕入れの都合により献立内容が変更する場合があります。

|           | 1日(木曜)                              | 2日(金曜)                              | 3日(土曜)                                  |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <b>朝食</b> | 絹厚揚げ<br>かにかまあん<br>カリフラワー昆布和え        | 大根ツナ煮物<br>ピーマンごま和え                  | 玉子焼き<br>インゲン甘辛煮                         |
| <b>昼食</b> | 豚肉<br>カレー風味炒め<br>夏野菜マリネ<br>焼き豆腐ねぎあん | たら<br>おろしポン酢あん<br>かぼちゃサラダ<br>ひじき煮   | ★鶏肉<br>ハニーマスタード<br>花野菜ドレ和え<br>トマトペンネ    |
| <b>夕食</b> | 赤魚<br>煮付け風あんかけ<br>青菜お浸し<br>和風パスタ    | 肉団子<br>中華きのこあん<br>★棒鶏蒲風<br>きんぴられんこん | 豆腐ステーキ<br>ねぎ生姜あん<br>切干マヨサラダ<br>揚げ茄子味噌和え |

|           | 4日(日曜)                                  | 5日(月曜)                                      | 6日(火曜)                                      | 7日(水曜)                                 | 8日(木曜)                                     | 9日(金曜)                                    | 10日(土曜)                                    |
|-----------|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>朝食</b> | ミートボール<br>じゃがバター風味                      | 蒸し鶏<br>野菜煮物<br>青菜辛し和え                       | 枝豆しんじょう<br>キャベツおかか和え                        | スクランブルエッグ<br>オクラツナ和え                   | がんも<br>おくらあん<br>白菜ポン酢和え                    | じゃが芋ソーセージ<br>コンソメ煮<br>青菜きのこ和え             | かぼちゃ<br>そぼろあん<br>大根サラダ                     |
| <b>昼食</b> | きつねそば<br>炊き合わせ<br>オクラピーナッツ和え            | うなちらし<br>五目卵の花<br>いんげんかまぼこ和え                | ひき肉<br>じゃがいもカレー<br>マカロニサラダ<br>ゼリー           | 鶏肉<br>明太マヨソース<br>ごぼう甘辛煮<br>花野菜ひじき和え    | さば<br>味噌だれ<br>切干大根煮<br>枝豆白和え               | ★ハンバーグ<br>オニオンソース<br>花野菜白だし煮<br>カルボナーラペンネ | 回鍋肉風<br>焼豆腐ねぎあん<br>オクラ中華和え                 |
| <b>夕食</b> | カレイ<br>南蛮風だれ<br>ごぼうサラダ<br>白菜ゆかり和え       | 豚肉<br>オイスター炒め煮<br>花野菜サラダ<br>しゅうまい           | 豆腐ナゲット<br>バーベキューソース<br>さつまいもサラダ<br>青菜コンソメ風味 | ホキ<br>和風野菜あん<br>春雨サラダ<br>ナムル風          | 麻婆茄子風炒め煮<br>いんげんきんぴら風<br>山芋焼き              | マサムニエル<br>タルタルソース<br>五目豆煮<br>キャベツわさび風味    | オムレツ<br>夏野菜トマトソース<br>揚げ茄子煮物<br>インゲンおかかマヨ和え |
|           | 11日(日曜)                                 | 12日(月曜)                                     | 13日(火曜)                                     | 14日(水曜)                                | 15日(木曜)                                    | 16日(金曜)                                   | 17日(土曜)                                    |
| <b>朝食</b> | ふんわり野菜豆腐<br>ごぼうそぼろ煮                     | 麩の卵とじ<br>大根柚子味噌がらめ                          | 絹厚揚げ<br>野菜あん<br>おくら梅風味和え                    | 高野豆腐五目煮<br>野菜炒め                        | かにつみれ煮<br>インゲン昆布和え                         | 野菜ちくわ煮物<br>きのこ白和え                         | 鶏ごぼういなり<br>青菜めんつゆ和え                        |
| <b>昼食</b> | メバル<br>煮付け風あんかけ<br>花型お好み焼き<br>白菜昆布和え    | ほたて<br>クリーミーコロッケ<br>じゃが芋マスタード煮<br>インゲンバター炒め | きのこうどん<br>炊き合わせ<br>フルーツミックス                 | カレイ<br>七味風味だれ<br>青菜中華和え<br>パスタサラダ      | 鶏肉<br>カレー風味マヨソース<br>カリフラワーおかか和え<br>きんぴらごぼう | あじ<br>ごま味噌だれ<br>切干マヨサラダ<br>キャベツゆかり和え      | オムレツ<br>かに玉風<br>枝豆しゅうまい<br>にんじんツナ和え        |
| <b>夕食</b> | 鶏肉<br>にんにく醤油だれ<br>ポテトサラダ<br>里芋ごま和え      | たら天ぷら<br>香味ソース<br>ひじき煮<br>豆腐サラダ             | ポークケチャップ<br>かぼちゃいとこ煮風<br>ピーマンベーコン炒め         | オムレツ<br>デミソース<br>コールスローサラダ<br>煮豆       | ホキ<br>甘酢野菜あん<br>餃子ねぎあん<br>さつまいも豆サラダ        | チキンナゲット<br>トマトソース<br>春雨さつぱりサラダ<br>オクラお浸し  | 肉団子<br>八宝菜風あん<br>花野菜チーズ和え<br>五目豆煮          |
|           | 18日(日曜)                                 | 19日(月曜)                                     | 20日(火曜)                                     | 21日(水曜)                                | 22日(木曜)                                    | 23日(金曜)                                   | 24日(土曜)                                    |
| <b>朝食</b> | 根菜ツナ煮物<br>青菜酢味噌風味                       | ミートボール<br>青菜ピーナッツ和え                         | 野菜<br>さつま揚げ煮物<br>おくらわさび風味和え                 | がんも<br>和風ねぎあん<br>キャベツツナ和え              | 和風スクランブルエッグ<br>青菜かまぼこ和え                    | れんこんつくね<br>切昆布大豆                          | 高野豆腐味噌煮<br>青菜磯辺和え                          |
| <b>昼食</b> | 豚肉生姜炒め煮<br>おくらコーン和え<br>大根かにかあんかけ        | さわら<br>みぞれあんかけ<br>マカロニサラダ<br>インゲンごま和え       | ひき肉<br>トマトカレー<br>花型和風オムレツ<br>いちご杏仁豆腐        | やきそば<br>炊き合わせ<br>かぼちゃサラダ               | 肉団子<br>ケチャップ野菜あん<br>ジャーマンポテト風<br>オクラおかか和え  | たらムニエル<br>クリームソース<br>インゲンコーン<br>ナポリタン     | 鶏肉<br>タルタルソース<br>花野菜洋風煮<br>コールスローサラダ       |
| <b>夕食</b> | ます<br>バジルマヨソース<br>ひじき大豆煮<br>五目卵の花       | 鶏肉<br>焼き鳥風ソース<br>揚げ茄子味噌和え<br>白菜きのこ和え        | 豆腐ステーキ<br>ポン酢野菜あん<br>ごぼうサラダ<br>青菜ちくわ和え      | 肉じゃがコロッケ<br>ゴーヤ甘辛煮<br>花野菜昆布和え          | 赤魚<br>柚子塩漬け<br>切干ナムル風<br>揚げ茄子さつぱり和え        | 豚肉豆腐<br>チャンプルー<br>餃子たまごあん<br>春雨酢の物        | カレイ<br>オイスター野菜あん<br>さつまいもサラダ<br>ごぼうそぼろ煮    |
|           | 25日(日曜)                                 | 26日(月曜)                                     | 27日(火曜)                                     | 28日(水曜)                                | 29日(木曜)                                    | 30日(金曜)                                   | 31日(土曜)                                    |
| <b>朝食</b> | やわらか角揚げ<br>オクラポン酢和え                     | 蒸し鶏<br>さつま芋煮物<br>野菜炒め                       | 玉子焼き<br>青菜めんつゆ和え                            | ツナじゃが<br>ナムル風                          | 絹厚揚げ<br>おろしあん<br>青菜ひじき和え                   | 大根甘辛煮<br>五目豆煮                             | 海老しんじょう<br>ごぼう甘辛煮                          |
| <b>昼食</b> | オムレツ<br>きのこソース<br>青菜明太マヨ和え<br>揚げ茄子みぞれあん | ホキ<br>和風野菜あん<br>ひじき大豆煮<br>きんぴらごぼう           | 鶏肉<br>ねぎソース<br>花野菜辛子マヨ和え<br>キャベツゆかり和え       | ますムニエル<br>マスタードソース<br>トマト煮<br>インゲン昆布和え | ★豚焼肉風炒め<br>冬瓜かにかまあん<br>豆腐サラダ               | メバル<br>生姜風味あん<br>白菜よし風<br>ポテトサラダ          | 鶏肉<br>さつぱり野菜あん<br>五目卵の花<br>カリフラワー青のり和え     |
| <b>夕食</b> | 豚肉<br>甘酢炒め<br>かぼちゃ和風あん<br>枝豆白和え         | 豆腐ナゲット<br>オーロラソース<br>春雨中華和え<br>ピーマンカレー炒め    | さば<br>味噌野菜あん<br>切干大根煮<br>オクラごま和え            | ミニメンチカツ<br>ソースがけ<br>揚げ茄子青じそ風味<br>和風パスタ | オムレツ<br>カレーソース<br>カルボナーラペンネ<br>花野菜サラダ      | 肉団子<br>チンゲン菜中華煮<br>シーザードレ和え<br>大根ちくわ煮     | たら<br>トマトソース<br>揚げ茄子煮物<br>さつまいもウインナー炒め     |

★食育カレンダーからのおすすめ食材★

キャベツ(2日)・はちみつ(3日)・ハンバーグ(9日)・焼肉(29日)