


朝寿苑のお昼ごはん

			8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
			ポークカレー 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え 福神漬 水ようかん(抹茶)	米飯 アジの漬け焼 筑前煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁(大根葉・高野豆腐) ドームケーキ(バナナ)	米飯 ソーストンカツ ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・わかめ) ココアムース
8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
米飯 絹揚げと南瓜の鶏そぼろかけ カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) フルーチェ	米飯 カレイの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根) ミニ栗まんじゅう	ソフト麺夏野菜入りマトソース エビフライとオムレツ うまい菜とささみの中華和え ももゼリー	米飯 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(ブロ・ソーセージ) プチケーキ(りんご)	五日チラシずし(ゆかり風味) 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩) グレープゼリー	米飯 さば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) プチケーキ(紅茶)
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
米飯 タラ唐揚げオニオンソース 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(わかめ・玉子麩) ドームケーキ(チョコキャラメル)	米飯 ベーコン入りクリームシチュー 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 水ようかん(こしあん)	米飯 カレーコロッケ ス克蘭ブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) 抹茶ワッフル	鶏ごぼうご飯 ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱) プリン	米飯 チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ) 今川焼(こしあん)	米飯 さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 みそ汁(小松菜・高野豆腐) コーヒーゼリー
8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
きつねうどん 鮭のつけ焼き(麺の日) サツマイモサラダ(ハムなし) いちごゼリー	米飯 チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜のナムル みそ汁(白菜・玉子麩) ワッフル	五日チラシずし(金時豆) 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸) りんごゼリー	米飯 すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) たいやき	米飯 赤魚のゆかり揚げ ス克蘭ブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) 水ようかん(抹茶)	米飯 醤油トンカツ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩) あんドーナツ
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
米飯 お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ) ミニどら焼き	米飯 タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ももゼリー	米飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・葉) ドームケーキ(いちごカスタード)	米飯 ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) オレンジゼリー	油揚げご飯 酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ) 六方焼き	米飯 アジの揚げ煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花) みかん缶