

# 暖暖の里 献立表



(株)ミツイ フードサービス部



	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	
	もやしの肉味噌炒め 竹輪の山葵和え ご飯 味噌汁 乳酸飲料	豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の醤油漬け ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト	竹輪と里芋の煮物 海苔佃煮 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ソーセージソテー 納豆 なす漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	鮭塩焼き 味付け海苔 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ほうれん草とベーコン炒め 昆布佃煮 卵焼き ご飯 味噌汁 ヨーグルト	
	南海鶏飯(カオマンガイ) 春雨サラダ わかめスープ デザート	赤魚のバター焼き 南瓜の黒ごまソース マカロニサラダ ご飯 味噌汁 デザート	とんかつ ひじき煮 浅漬け ご飯 味噌汁 デザート	鮭の西京焼き ハムカツ 胡瓜の塩麹和え ご飯 味噌汁 デザート	温玉そぼろ丼 冷やしたぬきそば 野菜漬け デザート	ひつまぶし丼 蒸し鶏とセロリのサラダ シジミ汁 和風プリン	
	メバルの塩焼き 筍の中華炒め ハムと大根のサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の黒酢炒め ピーマンの塩昆布煮 人参とツナの和え ご飯 清まし汁	メヌケの煮付 じゃが芋きんぴら ほうれん草の味噌和え ご飯 清まし汁	ブレンオムレツ 白菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのかかあん ご飯 清まし汁	祭 祭 祭 祭 祭 ~暖暖夏祭り~ 助六寿司 屋台メニューは無料で~す!	肉じゃが ゆで卵のマヨグラタン 広島菜漬 ご飯 清まし汁	
朝	8月7日(月) 焼きさつま揚げ 納豆 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月8日(火) ミニオムレツ ブロッコリーお浸し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月9日(水) 豚バラと糸こんにゃくの煮物 ふりかけ 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月10日(木) ハムソテー スクランブルエッグ パン ジャム 野菜スープ 牛乳	8月11日(金) ほんべんの卵とじ 海苔佃煮 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月12日(土) 玉ねぎとブロッコリーの煮物 しらすおろし 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月13日(日) 大根そぼろ煮 ふりかけ 笹かまの山葵醤油和え ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	照焼きつくね レタスと卵の塩炒め ひじきのサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈の中華風酒蒸し 小松菜とツナの和え物 かぼちゃの煮物 ご飯 味噌汁 デザート	他人丼 みかんときゅうりの酢の物 ツナポテトサラダ ワンタンスープ デザート	ホッケの煮付 さつま芋とベーコンのレタスサラダ ご飯 味噌汁 デザート	チキンの葱ポン酢煮 ブロッコリーのお浸し 春雨とハムのサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈の唐揚げレモンソース 麻婆茄子 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 デザート	おくずかけ 味噌おにぎり 胡瓜と茗荷の酢の物 絹豆腐の黒蜜きな粉
夕	オムライス ブロッコリーとツナのサラダ きんぴらごぼう 味噌汁	和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 オクラ納豆 ご飯 清まし汁	小海老のフリッター カリフラワーのペパロン風 蒸し餃子 ご飯 味噌汁	鶏天 金時豆 青菜の生姜醤油 ご飯 清まし汁	鱈の梅肉はさみ揚げ 豚肉と舞茸の甘辛炒め 卵豆腐 枝豆ご飯 味噌汁	豚の角煮 キャベツとハムのソテー うぐいす豆 鶏手巻飯 清まし汁	刺身盛り合わせ お煮しめ 茄子漬 ご飯 味噌汁
朝	8月14日(月) がんもの含め煮 納豆 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月15日(火) もやしとベーコンのソテー 高菜ちりめん 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月16日(水) 目玉焼き なめ茸 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月17日(木) ソーセージの葱醤油炒め 卵焼き あみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月18日(金) 厚揚げのおろし煮 納豆 桜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月19日(土) いんげんと油麩の煮物 ポトフ 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月20日(日) ツナもやし炒め 温泉卵 味付け海苔 ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	とろろの塩焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 デザート	すき焼き風煮 茹で茄子の生姜醤油和え リンゴ入りなます ご飯 清まし汁 デザート	赤魚の煮付 クリームコロッケ カリフラワーのガーリック ご飯 味噌汁 デザート	鶏のさっぱり煮 ツナじゃが炒め 胡瓜と茗荷の浅漬け ご飯 清まし汁 デザート	鮭マヨネーズ さつま芋の檸檬煮 しし唐の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 デザート	チーズ入りデミハンバーグ なすと大葉の醤油煮 コーンと枝豆のサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鯛と昆布と梅の 冷やしそうすい 南瓜の煮物 白菜キムチ ミルク汁粉
夕	肉豆腐 茄子の海老はさみ揚げ 小松菜の和え ご飯 清まし汁	鱈煮付 茄子のミートソース和え ほうれん草の紅生姜和え ご飯 味噌汁	和風豚しゃぶの香味和え ひじき煮 刻みたくあん漬け ご飯 清まし汁	白身魚と豆腐のしんじょう じゃが芋のバター煮 トマトの塩麹和え ご飯 味噌汁	鶏八幡巻 菜の花のお浸し ポテトサラダ ゴマしらすご飯 清まし汁	海鮮焼売 青椒肉絲 花斗六豆 ご飯 味噌汁	肉じゃがコロッケ ひき菜炒り 卵の花 ご飯 清まし汁
朝	8月21日(月) 茄子の味噌炒め スクランブルエッグ 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月22日(火) ハムエッグ 切干大根煮 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月23日(水) 板麩の卵とじ 鶏そぼろ 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月24日(木) キャベツとベーコンのソテー タマゴサラダ パン ジャム ミネストローネ 牛乳	8月25日(金) 高野豆腐の卵とじ なめ茸 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月26日(土) ほんべん煮 小女子佃煮 ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月27日(日) ミートボール 納豆 シラスおろし ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	ヒレカツマトリかけ 里芋の煮物 大根と若布のナムル ご飯 清まし汁 デザート	赤魚の西京焼き ロールキャベツ 紅白なます とうもろこしご飯 デザート	肉団子のねぎソースかけ わかめの黒胡椒炒め 春雨サラダ ご飯 清まし汁 デザート	秋刀魚の甘露煮 だし巻卵 ほうれん草ナムル ご飯 味噌汁 デザート	メンチカツ さつま芋の檸檬煮 カリフラワーのポン酢和え ご飯 清まし汁 デザート	カレイの煮付 筍と豚肉の炊き合わせ 青菜のピュアツ和え しば漬け ご飯 味噌汁	おろし天ぷら蕎麦(冷) 筑前煮 桜漬 桃ゼリー
夕	甘鯛西京焼き 揚げ出し豆腐 人参とチーズのサラダ ご飯 味噌汁	肉詰めいなり ほうれん草と卵の和え物 茄子漬 サバと葱の混ぜご飯 清まし汁	冷やしきつねうーめん 海鮮チヂミ そら豆のお浸し 味噌汁	焼餃子 人参のピーナツ和え I片と若布のおろしポン酢 ご飯 清まし汁	お魚ハンバーグ キャベツのお浸し 小豆煮 わかめご飯 味噌汁	スペイン風オムレツ 枝豆とツナのサラダ 高野豆腐の彩り煮 ご飯 清まし汁	鱈煮付 厚揚げの肉味噌和え オクラ納豆 ご飯 味噌汁
朝	8月28日(月) ミニオムレツ ポトフ 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月29日(火) 厚揚げの煮物 温泉卵 胡瓜の生姜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	8月30日(水) 鮭塩焼き 大根おろし ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	8月31日(木) ハムエッグ ひじき煮 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	食材の入荷状況等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。		
昼	鱈の蒲焼 かぼちゃのそぼろ煮 わかめのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート	チキンのトマト煮 ほうれん草のお浸し コーンとツナのサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈のしそ香焼き もやしとひじきの炒め さつま芋の甘露煮 ご飯 味噌汁 デザート	親子丼 南瓜サラダ キムチ漬け 清まし汁 デザート			
夕	麻婆豆腐 カリフラワーサラダ 小松菜のなめ茸和え ご飯 清まし汁	鱈の湯引き梅肉ソース 豚バラ大根 昆布豆 ご飯 味噌汁	鶏つくね ひき菜炒り 卵豆腐 ご飯 清まし汁	白身魚のフリッター 蒸し海老餃子 ナポリタンサラダ ご飯 味噌汁			

