

平成30年8月 献立表

		1 (水)	ゆで卵のあんかけ・ ビーツの炒め物 豚肉の炒め物・わか めと干しえびの甘辛 煮・じゃが芋の葱おか かあえ 豚肉と大根の煮物・干 草焼き・ちくわと白菜 のあえもの	2 (木)	ゆの生姜炒め・鶏ね ぎさつま揚げ えびと帆立の海鮮パ ン・干切り大根煮・ 胡瓜のあえもの あじの煮付け・パ・ ンとキャベツの炒め物・す くい豆腐のとろろ昆 布のせ	3 (金)	鶏肉ともやしの炒め・ しそひじき コスモス弁当 ビーツ・根菜リネ・青 梗菜のソテー	4 (土)	大豆のトマトソース・ リネと加ワラの炒め 赤魚の甘辛たれ・マー ボ春雨・五目野菜の甘 酢あえ ハーブチリソース・切昆布と しめじの煮物・和風入 りパゲティ	5 (日)	卵の卵とじ・かぼちゃ のごま煮・一夜漬け 夏野菜カレー・蒸し鶏の 醤油マリネ・加ワラの 甘酢づけ 和風煮込みパスタ・ホ ルン草と油揚げの煮 物・蓮根サラダ		
6 (月)	高野豆腐いんげん煮・ 白花豆腐・ふきのきん ぴら 銀比呂の京粕焼き・白 菜のおかかあえ・青梗 菜の卵とじ 豚肉とキャベツの炒め・ 菜の花のごまあえ・豆 腐のあっさり煮	7 (火)	加ワラのうま煮・いん げんの生姜醤油 コスモス弁当 ビーツ・ちくわと枝 豆のサラダ・なすの炒め	8 (水)	大根のそぼろ煮・納豆 豚の生姜焼き・塩麴金 平・大根と胡瓜のサラダ ぶりの焼き漬け・豚肉 ともやしの煮物・キャ ベツのおかかあえ	9 (木)	白菜の蒸し煮・山菜田 舎煮 白身魚の生生姜醤油 焼き・キャベツ・ミト トと玉葱のサラダ 肉じゃが・ちくわ風磯 辺揚げ・ゆのあえもの	10 (金)	カラアゲリ・ブロッコ リーの辛子醤油 コスモス弁当 さばの塩焼き・かぼ ちゃのゆず風味・もや しの卵炒め	11 (土)	富良野豆腐と鶏そぼ ろの煮物・キャベツの かにか風味あえ 煮込みつくね・豚肉豆 腐・三色あえ かれい塩焼き・切干と ひき肉のオムレツ炒め・ レインボウ・サラダ	12 (日)	温野菜のソース・ドレッシング ・スープ・キャベツ・チリソース カラの蒲焼・ひじきの 炒り煮・野菜の三杯酢 牛肉とキャベツの炒め 物・青菜と高野豆腐の 煮物・ジャガイロ・ サラダ
13 (月)	しめじの中華卵とじ・ 大根と人参のきんぴ ら・昆布の佃煮 鶏肉と大根の煮物・厚 焼き卵・わかめと焼き 麩のあえもの ますの白醤油焼き・杓 刈草と高野豆腐の土 佐煮・ブロッコリーの和風 あえ	14 (火)	ちくわと里芋の煮物・ 春雨の中華あえ かれいの味噌煮・なす の中華あえ・青梗菜の 煮浸し 豚肉の和風きのこソ テー・加ワラのサラダ・ じゃがバター	15 (水)	野菜のそぼろ炒め・白 菜の塩昆布あえ 調理レク 麻婆豆腐・彩あえ・ブ ロッコリーのさっと煮	16 (木)	豚肉といんげんの煮 物・ゆずもずく さばのみりん焼き・き この胡麻和え・じゃ が芋の炒め アサツブ・ふきの 炒め・小松菜のおかか あえ	17 (金)	パ・パンとキャベツの炒め もの・カニサラダ ホーケチャップ・山菜と切 干大根の煮物・ブロッ コリーの炒め物 ぶりのおろし煮・じゃ が芋と大豆そぼろの 煮物・青梗菜のホー アえ	18 (土)	根菜入りうの花・里芋 の炒めあえ ほきのおろし煮・ひじ きとさつま揚げの煮 物・春菊のごまポン酢 あえ 鶏の幽庵焼き・たけの こ春雨の煮物・マッシュ サラダ	19 (日)	車麩の卵とじ・きんぴ ら・白菜の辛子柚子あ え 刈草・洋風肉じゃが 煮・菜の花と蒸し鶏の ビーツあえ ぶりの塩焼き・油揚げ と大根の煮物・パ・ ンのごま酢和え
20 (月)	鶏肉と大豆の生姜煮・ 切昆布煮・一夜漬け 肉団子の甘酢あん・大 根のそぼろ煮・青梗菜 のあえもの 豚丼・人参と卵の卵炒 め・いんげんの煮物	21 (火)	海鮮キャベツ・じゃが芋 煮 銀比呂の生姜煮・くず し豆腐の炒め物・筍と ふぎ煮 鶏肉のみそだれ・京揚 げ入りひじき・もやし の炒め	22 (水)	五目豆・白菜の炒め 牛肉とごぼうのしく れ煮・白菜のかにか風味 蒸し・いんげんの生姜 醤油 さわらの照焼き・なす のそぼろ炒め・梅風味 キャベツ	23 (木)	私バツ・青菜のバターソ テー あじの味噌焼き・わか めと青梗菜のさっぱり あえ・糸こんにゃくの 豚肉と大根のこっく り煮・ブロッコリーのくず 煮・コッパ・サラダ	24 (金)	ゆの卵炒め・カラと長 芋のなめ茸あえ オリーブオイル・中華 風煮・いんげんのあえ もの さばの煮付け・杓刈草 と卵の中華あえ・芋き んぴら	25 (土)	鶏肉ともやしの煮物・ 磯わかめ クリーム煮込みパスタ・ パスタのトマトソース・ホ ットサラダ 鱈の照り焼き・若布と 青梗菜のうま煮・菜の 花と竹輪の辛子和え	26 (日)	大根と鶏肉のマーガ リン風味・赤玉南瓜煮・ご ま昆布 加じ・オリーブ・さつま芋の小 豆煮・キャベツ・ サラダ 揚げ豆腐の南蛮づけ・ ひじきとひき肉の炒 め煮・切干とイグリの 煮物
27 (月)	厚焼き玉子・ふきのき んぴら・一夜漬け ビーツ・いんげんの 洋風あえ・加ワラの炒 め 赤魚の煮付け・杓刈草 のお浸し・ブロッコ リーの煮物	28 (火)	豚肉と菜の花のごま 煮・くずし豆腐あえ ぶりの照焼き・じゃが 芋と大豆そぼろの煮 物・もやしのかに風味 炒め 回鍋肉・野菜と高野豆 腐のうま煮・白菜の あっさり炊き	29 (水)	カラアゲリ・さつま 芋のペースト煮 和風焼きうどん・焼き 茄子・大根のごま炒め 銀比呂の西京焼き・ブ ロッコリーのカルパッチョのそ ぼろ炒め	30 (木)	じゃが芋の甘辛炒め・ 彩りあえ 豚肉と里芋の味噌煮・ 白菜の煮浸し・胡瓜の 酢の物 玉子入り鶏つくね・杓 刈草とお揚げのごま あえ・ビーツとえのき の炒め	31 (金)	鶏肉とキャベツの蒸し 煮・金時人参入りなま かれいの煮付け・豚肉 とキャベツの炒め・か ぼちゃの和風あえ 野菜五目あんかけ丼・ いんげんのビーツあ え・冷奴		朝食おかず十ごはん +みそ汁+ヨーグルト 昼食おかず十ごはん +みそ汁 夕食おかず十ごはん +みそ汁		



(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモ
スで調理されたお食事です。できたてを届けてください。旬のものをいち
早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん
調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。



(コスモス弁当)

嚥下に不安がある方への
刻み・とろみ対応



6/25 MENU
ちらし寿司・おこわ・海老と鶏
のすり身揚げ・にこごり・隠元と
青菜の胡麻和え・長芋とコリ
キの梅漬け・水羊羹

(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせて
お食事を作ります。豚汁やカレーライス、手打ちうどん
など、その時々でメニューは変わります。パウン
ドケーキなどのおやつを作ることもあります。