



	特別献立 7日（金）世界の料理～タイ～ 11日（火）誕生会 28日（金）選択食						1 土
朝食	夏祭り 8月25日（火） 2階 8月26日（水） 3階						ご飯 味噌汁（大根） つくねと白菜の煮物 ポテトサラダ たいみそ 446kcal
昼食							赤飯 清汁（はんぺん） 鶏肉の香味焼き 付・ピーマン 酢の物 オレンジムース 446kcal
おやつ							プチクッキー
夕食							ご飯 味噌汁（油揚げ） あじの蒲焼風 付・甘酢生姜 ごぼうサラダ 昆布豆 572kcal
	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） オムレツ かぶのサラダ 梅しそふりかけ 371kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） じゃがいもの炒め煮 なめたけ和え 納豆（小粒） 435kcal	レーズンロール ジャム（りんご） コーンスープ ソーセージのソテー 大根サラダ 471kcal	ご飯 味噌汁（小町麴） 野菜団子の旨煮 ツナマヨ（備蓄つな） たらこふりかけ 520kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） いわし甘露煮 青梗菜のおかか和え たまごふりかけ 348kcal	食パン ジャム（いちご） ポトフ マカロニサラダ ヤクルト 488kcal	ご飯 味噌汁（もやし） 車麴の煮物 小松菜のお浸し おかかふりかけ 324kcal
昼食	ご飯 清汁（とろろ昆布） サバの味噌煮 付・大根おろし 大豆とひじきの煮物 りんご缶 615kcal	菜飯 味噌汁（小松菜） 照り焼き豆腐ハンバーグ 付）ミックスベジタブル いんげんの生姜和え レモンゼリー 493kcal	梅冷やしうどん 茄子の味噌炒め バナナムース 355kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） チーズメンチ 付・キャベツ ほうれん草のサラダ みかん缶 569kcal	ポークカレー コンソメスープ（パプリカ） ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 550kcal	ガバオ風ライス（タイ） コンソメスープ（大根） タイ風焼きビーフン マンゴー缶 510kcal	ご飯 コンソメスープ（セロリ） ポテトのチーズ焼き ごぼうサラダ パインゼリー 552kcal
おやつ	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	どら焼き	かつぱえびせん	バナナスPECIAL	人形焼き	ロールケーキ
夕食	ご飯 中華スープ（青梗菜） 豚肉となすのみそ炒め 温奴 うぐいす豆 468kcal	ご飯 清汁（しいたけ） 田舎煮 もやしの和え物 たくあん 509kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） とん平焼き風玉子焼き 付・ブロッコリー 春雨サラダ 金時甘煮 592kcal	ご飯 清汁（かまぼこ） 赤魚の粕漬け焼き 付・菜の花 切干大根の炒め煮 野沢菜漬け 385kcal	ご飯 清汁（白玉麴） ボラの磯部揚げ 付・いんげん ひじきの煮物 しらすおろし 457kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 豚肉とキャベツの甘辛炒め 春菊の胡麻和え たくあん 427kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） さわらのごまマヨ焼き 付・甘酢生姜 かぶの和え物 ブロッコリーのかにあんかけ 551kcal
	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食	ご飯 味噌汁（大根） ウインナーと玉子のマヨ炒め カリフラワーの和え物 たまごふりかけ 418kcal	ご飯 味噌汁（白菜） さつま揚げと青梗菜の煮物 冬瓜の梅風味和え 納豆（小粒） 432kcal	黒糖ロール ジャム（ピーナッツ） ミネストローネ ポテトサラダ ヤクルト 469kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 里芋の炒め煮 オクラのおかか和え たらこふりかけ 436kcal	ご飯 味噌汁（かきたま） 高野豆腐の含め煮 ナスの生姜和え たいみそ 438kcal	コーヒークッペ ジャム（チョコ） クリーム煮 かぶのサラダ ジョア（ストロベリー） 503kcal	ご飯 味噌汁（里芋） はんぺんの煮物 青菜のピーナツ和え 納豆（小粒） 475kcal
昼食	キムチチャーハン風炊き込みご飯 中華スープ（きくらげ） 豆腐ステーキ そぼろあん えびしゅうまい イチゴムース 636kcal	ご飯 コンソメスープ（菜の花） バサのムニエル～タルタル 付・人参のグラッセ いんげんのソテー スイカ 523kcal	梅しらすご飯（誕生会） 味噌汁（きのこ） とんかつ 付・キャベツ ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー 550kcal	ご飯 清汁（はんぺん） サワラ西京漬け焼き 付・大根おろし 青菜のホタテ和え マンゴー缶 385kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 和風ハンバーグ 付）パプリカ 春雨サラダ いちごゼリー 535kcal	わかめご飯 清汁（そうめん） 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜サラダ ぶどうムース 494kcal	ご飯 中華スープ（春雨） カニ玉 インゲンとしらすの和え物 青りんごゼリー 474kcal
おやつ	バイキング	蜂蜜カステラ	ティラミスケーキ	もみじまんじゅう	パウムクーヘン	やわらかおかき	黒糖ケーキ
夕食	ご飯 味噌汁（おつゆ麴） 肉じゃがコロッケ 付・キャベツ 胡麻和え オレンジゼリー 531kcal	ご飯 清汁（なると） 豚肉のみそ炒め 根菜の金平 なめたけおろし 449kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） あじのかば焼き風 付）春菊 大根の酢の物 昆布豆 463kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） 豚血 ビーフン炒め 赤しその実漬け 513kcal	ご飯 清汁（荘内麴） ホキの味噌マヨ焼き 付・いんげん もやしサラダ 小松菜炒め 384kcal	ご飯 味噌汁（小町麴） 肉豆腐 ブロッコリーサラダ しば漬け 435kcal	ご飯 味噌汁（なす） アジフライ 付・キャベツ おぐらのボン酢和え たくあん 511kcal

	16	17	18	19	20	21	22
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（白菜） 魚肉ソーセージと野菜ソテー 冬瓜フレンチ和え 鮭ふりかけ 415kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 大根と魚河岸揚げの炒め煮 もやしの梅肉和え ふりかけ（たらこ） 406kcal	食パン ジャム（いちご） ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ オレンジゼリー 464kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 高野豆腐の旨煮 大根の和え物 納豆（小粒） 432kcal	ご飯 味噌汁（白玉麩） 肉団子の甘辛煮 菜種和え 野菜ふりかけ 486kcal	玉子パン ミネストローネ ポテトサラダ ヤクルト 613kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 野菜団子と青梗菜炒め カリフラワーサラダ ふりかけ（たまご） 373kcal
昼食	ピピンバ 中華スープ（きくらげ） 里芋のゴマ味噌和え バナナムース 528kcal	ビーフカレー コンソメスープ（ほうれん草） マカロニサラダ マスカットゼリー 560kcal	ご飯 味噌汁（大根） 豚肉の甘辛煮 小松菜のナムル みかん缶 497kcal	ご飯 コンソメスープ（キャベツ） タラのバター（ぼん酢）焼き 付・ブロッコリー 茄子のマリネ パインムース 450kcal	焼きそば 中華スープ（玉ねぎ） カリフラワーのマリネ レモンゼリー 518kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉の生姜焼き 付・小松菜 がんもの含め煮 ぶどうゼリー 528kcal	ご飯 清汁（わかめ） 鮭の南蛮漬 付・菜の花 切干大根の炒め煮 ピーチムース 560kcal
おやつ	バイキング	水まんじゅう	アイス風デザート（いちご）	黒糖カステラ	パニラクレープ	和菓子	手作りようかん
夕食	ご飯 清汁（水菜） 白身魚のちゃんちゃん焼き ちくわと蓮根の炒め煮 胡瓜漬け 445kcal	ご飯 味噌汁（なす） 厚揚げの旨煮 焼きビーフン 金時煮豆 526kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） バサの磯部揚げ 付・いんげん ごぼうサラダ 胡瓜漬け 499kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） 豆腐寄せのおろしポン酢添え ぜんまいの炒め煮 コーヒゼリー 503kcal	ご飯 清汁（なると） ホッケのバター 焼き 付・さつまいも 豆腐のかにあんかけ たくあん 471kcal	ゆかりご飯 清汁（はんぺん） 五目卵焼き 付・いんげん 五目大豆 なめたけおろし 432kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 肉じゃが ほうれん草のお浸し 茄子のそぼろ炒め 550kcal

	23	24	25	26	27	28	29
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（ニラ） ウインナーソテー 春菊の和え物 たらこふりかけ 407kcal	ご飯 味噌汁（青梗菜） 高野豆腐含め煮 白菜のサラダ たいみそ 451kcal	レーズンロール ジャム（りんご） ボークビーンズ 冬瓜サラダ 412kcal	ご飯 味噌汁（春菊） 豚肉と大根の煮物 なすの和え物 うめしそふりかけ 400kcal	ご飯 味噌汁（大根） 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のごまあえ 納豆 466kcal	コッペパン ジャム（チョコ） コーンスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 415kcal	ご飯 味噌汁（なす） 魚河岸揚げの煮物 キャベツのゆかり和え おかかふりかけ 386kcal
昼食	ご飯 清汁（庄内麩） 豆腐ハンバーグのきのこあん 付）ブロッコリー さつま芋のサラダ 抹茶ババロア 546kcal	ハヤシライス（備蓄） コンソメスープ（セロリ） ポテトソテー メロンムース 577kcal	ご飯 味噌汁（玉ねぎ） 親子煮 ほうれん草ごまあえ パイン缶 471kcal	ご飯 中華スープ（菜の花） 豚ひき肉のシウマイ風 付・甘酢生姜 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジムース 512kcal	ご飯 清汁（かまぼこ） 鶏肉の柚子胡椒焼き 付・おくら かぶのおかか和え りんご缶 380kcal	ご飯 コンソメスープ（チンゲン菜） A:ハンバーグデミソース B:えびかつ 蒸し鶏のサラダ いちごゼリー 549kcal	キーマカレー コンソメスープ（わかめ） さつまいもサラダ ぶどうムース 620kcal
おやつ	バイキング	黒ゴマプリン	あんどーなつ	やわらかおかき	シフォンケーキ	和のパンケーキ	ヨーグルトケーキ
夕食	ご飯 味噌汁（油揚げ） 筑前煮 春雨サラダ 青しその実漬け 436kcal	とうもろこしご飯 清汁（かまぼこ） ほきの香り焼き 付・ブロッコリー 菜の花のお浸し 冷ややっこ 402kcal	ご飯 コンソメスープ（わかめ） ロールキャベツのクリーム煮 南瓜サラダ 青りんごゼリー 520kcal	ご飯 味噌汁（たまねぎ） タラのから揚げ 付・ブロッコリー ひじきの炒め煮 うぐいす煮豆 546kcal	ご飯 味噌汁（おつゆ麩） アジの南蛮漬 焼きビーフン しば漬け 545kcal	衣笠丼 味噌汁（かぼちゃ） 小松菜のり和え 冷奴 451kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 魚の和風あんかけ 青梗菜のお浸し 春雨サラダ 477kcal

	30	31
	日	月
朝食	ご飯 味噌汁（冬瓜） 菜の花とウインナーソテー ポテトサラダ たまごふりかけ 465kcal	ご飯 味噌汁（キャベツ） はんぺんの卵とじ 冬瓜のゆかり和え ふりかけ（たまご） 400kcal
昼食	冷やし中華 肉焼売 マンゴー缶 466kcal	ご飯 清汁（大根） 鱈の味噌まよ焼き 付・白菜 春雨サラダ みかん缶 480kcal
おやつ	バイキング	上用饅頭
夕食	ご飯 味噌汁（里芋） 松風焼き 付・甘酢生姜 もやし炒め 白花豆甘煮 432kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） ビーフメンチカツ 付・キャベツ ぜんまい炒り煮 昆布豆 607kcal





ガパオライスは、タイの家庭や屋台で親しまれているご飯料理で、鶏ひき肉をホーリーバジルと一緒に炒め、ナンプラーやオイスターソースで香りよく味付けしたものをご飯に添えた一皿です。仕上げにのせる半熟の目玉焼きが全体をまろやかにまとめ、バジルの爽やかな香りとピリッとした辛さが食欲をそそります。日本でも作りやすく、アジアらしい風味を手軽に楽しめる料理になっています。



