

	日	月	火	水	木	金	土	
	31日					1日	2日	
朝	御飯 厚焼卵 野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	<h1 style="text-align: center;">渋谷区 つばめの里</h1> <h2 style="text-align: center;">献立表 令和7年 8月</h2> 				御飯 卵と野菜の炒め物 サツマサダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の甘辛炒め キュウリのトレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツカテル缶					御飯 メルサのマヨマスタード焼 ごぼうの甘辛煮 キャブのゴマ和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ ひじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁
おやつ	ぶどうゼリー					抹茶パンケーキ	ストロベリーゼリー	
夕	御飯 豚肉のどり辛炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 味噌汁	<p style="text-align: center;">※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。</p>						

	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け インゲンの生姜和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ピーマンと白菜のカツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 人参のフレンチサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 インゲンとサツマ揚げの炒り煮 モヤシのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏のハーベキューター 南瓜の煮物 もやしの青じそトレッシング 味噌汁 フルーツ・マンゴ缶	御飯 ホキのオーロソースかけ ブロッコリーとピーマンの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏の照焼 里芋の含め煮 うさく すまし汁 フルーツ・マンゴ缶	御飯 アサリの卵とじ 薩摩揚げの炒り煮 胡瓜の和え物 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカテル缶	冷し中華 大学芋 ピーマンと白菜のカツ和え フルーツ・黄桃缶	御飯 中華風卵焼 シューマイ ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ・ハイン缶
おやつ	まんじゅう	ワッフル	オレンジゼリー	抹茶どら焼き	コーヒロール	ワッフル	たい焼き
夕	御飯 サハの南蛮漬 野菜の塩麹炒め オクラのシラス和え すまし汁	御飯 回鍋肉 冬瓜の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 コンソメスープ	御飯 ゴーヤチャンプル カリフラワーの中華煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 蒸し餃子の中華タレ ピーマン炒め インゲンの胡麻和え 中華スープ	御飯 アジのバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え 豆乳スープ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 カブとわかめのサラダ 味噌汁	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース アスパラとウインナーのソテー カブとわかめのサラダ 味噌汁
朝	御飯 なすとピーマンのソテー ブロッコリーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 胡瓜の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と大根の炒り煮 カブの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーと蒸鶏のゴマ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 豚肉の生姜焼 里芋と竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁 フルーツ・マンゴ缶	シーフードカレー インゲンとハムのサラダ 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 ハンバーグ 付合せ チンゲン菜とシラスの煮物 なすの生姜和え すまし汁 フルーツ・マンゴ缶	御飯 マスのミン焼 車麩の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	祭り寿司 たご焼き 切干大根のサラダ すまし汁 炭酸ゼリー	ソース焼きそば フライドポテト たたき胡瓜 フルーツ・ハイン缶	麦飯 鶏肉のパン粉焼 小松菜のじゃこ炒め とろろ すまし汁 フルーツ・フルーツカテル缶
おやつ	ピーチゼリー	ショコラブチゼリー	あんパン	きなこパンケーキ	チョコバナナ	いちごアイス	パンケーキ
夕	御飯 タラののおぼろ昆布蒸 カブの炒め 春雨中華トレッシング 味噌汁	御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 付合せ 1/4回子と豆のスープ煮 ピジキヤダ 味噌汁	御飯 サハのマヨマスタード焼 レコンのそぼろ炒り煮 金時煮豆 味噌汁	御飯 豚肉のスタナ炒め 冬瓜の味噌煮 オクラのシラス和え すまし汁	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 ピーマンの甘辛炒め ホウレン草のホン酢和え コンソメスープ	御飯 ハヤシの味噌マヨネーズ焼 茄子の香味炒め 春雨サラダ すまし汁	御飯 アンの葱ソース レコンのソテー オクラの胡麻和え 味噌汁
朝	御飯 ハム入り野菜炒め 春菊のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー キュウリとアスパラのマリネ コンホータージュ	御飯 ブロッコリーソー のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 インゲンとサツマ揚げの煮物 カブのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 大根サラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 夏野菜のサッパリ炒め ホトテラダ コンソメスープ フルーツ・ハイン缶	はらこ飯風ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ おくずかけ レモンゼリー	御飯 酢鶏 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ フルーツ・マンゴ缶	御飯 タラのホン酢かけ インゲンの炒め物 わかめのサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴ缶	冷しナポリおろしそば 小松菜の卵炒め ゴーヤの辛辛和え フルーツ・オレンジ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・フルーツカテル缶
おやつ	パンナコッタ	マンゴープリン	まんじゅう	ヨーグルトパバロア	黒ゴマプリン	ピーナッツパン	りんごフルーチェ
夕	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 さつま芋のきんぴら キャブのカツ和え 味噌汁	御飯 めばるの山椒煮 なすの揚げ浸し 中華冷奴 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風煮 かぶの和風炒め インゲンの錦糸和え 味噌汁	御飯 サハの味噌煮 カリフラワーの薄くず煮 春雨の酢の物 すまし汁	御飯 チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー キュウリとアスパラのマリネ コンホータージュ	御飯 アジの香味焼 切干大根の煮物 青梗菜のサラダ 味噌汁	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース カリフラワーの炒め オクラのトレッシング和え 味噌汁
朝	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のトレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーとピーマンの炒め物 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチヌサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしの三色炒め アスパラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 オムツ 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カactusと野菜の煮物 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 なすとピーマンのソテー カブのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ 玉葱のおかかサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴ缶	肉味噌キャベツロコモ風弁 きんぴらごぼう 胡瓜・わかめのサラダ すまし汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 鶏の山賊焼 カブの煮物 オクラのホン酢和え 豆乳スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 麻婆豆腐 カブの炒め ゴーヤのおかかサラダ 中華スープ フルーツ・ハイン缶	御飯 サハの韓国風照焼 根野菜の炒り煮 ブロッコリーの和風和え 味噌汁 フルーツ・マンゴ缶	ハヤシライス サハの根のサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のソースかけ もやしの三色炒め カリフラワーのクリーム和え すまし汁 フルーツ・ハイン缶
おやつ	ミニたい焼き	ストロベリーゼリー	アイス	パンケーキ	スイスロール	アイス	プチシュー
夕	御飯 めばるのチヌ焼 じゃが芋のコンソメ煮 人参の胡麻和え 味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ かに風味あんかけ ピジキヤダ 中華スープ	御飯 シルバーの煮付け 大根のバター醤油炒め 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老シューマイ じゃが芋のサラダ すまし汁	御飯 肉回子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー モヤシの中華和え すまし汁	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 付合せ 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ 味噌汁	御飯 マスのマヨマスタード焼 じゃが芋の煮物 小松菜とわかめのサラダ 味噌汁