

奉優の家 8月の献立

	07月29日(月)	07月30日(火)	07月31日(水)	08月01日(木)	08月02日(金)	08月03日(土)	08月04日(日)
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 がらのあおさおろし煮 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスラップルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &アロココリ-人参炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &大根の煮物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳
昼	御飯 みそ汁(うずまさ鮭・貝割れ) あじの塩焼き 茄子の煮物 選択食	納涼祭 お好み焼き すまし汁(鮭・みつば) フライドポテト、ミートボール 胡瓜の酢の物、スイカ	卵雑炊 カレーの生姜煮 小松菜とえのきの和え物 ゆずムース	赤飯 赤だし味噌汁(なめこ・葱) 豚肉の生姜焼き あさりと冬瓜の煮物 ピーチゼリー	キャベツの日 御飯、中華スープ(玉葱・大根葉) キャベツメンチ 白菜のゆかり和え 柚子ムース	はちみつの日 トウモロコシ御飯 みそ汁(厚揚げ・長葱) 牛肉のしぐれ煮、しろなの和え物 蜂蜜レモンゼリー	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 豚肉のオニオンソース ほうれん草の炒め物 つば漬
夕	御飯 かに玉 焼きビ-フ 白菜の中華和え マンゴープリン	御飯 たらの香り揚げ レバー炒め 冷奴 フルーツ缶(黄桃)	御飯 チキンカツ ちくわと玉葱炒め煮 酢大豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ぶりのバター醤油焼き なすの煮物 畑菜とえのきの和え物 浅漬(かぶ)	御飯 棒棒鶏 かに焼売 中華サラダ ザーサイ	御飯 白身魚の塩麹焼き 里芋の煮物 納豆 うぐいす豆	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(洋梨)
日	1539kcal 食塩相当 6.9g	1461kcal 食塩相当 6.8g	1440kcal 食塩相当 6.5g	1580kcal 食塩相当 7g	1470kcal 食塩相当 6g	1487kcal 食塩相当 7g	1465kcal 食塩相当 7.1g
	08月05日(月)	08月06日(火)	08月07日(水)	08月08日(木)	08月09日(金)	08月10日(土)	08月11日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 おムツトマトハヤソース &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &アロココリ-人参炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの照焼き &カリフラワー-おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスラップルエッグ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
昼	卵雑炊 カレイの煮付け ちくわと蓮根のみそ炒め うずら豆	御飯 かき玉汁 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ フルーツ(パイナップル)	バナナの日 御飯 みそ汁(しろな・長葱) 白身魚のレモン蒸し かぼちゃサラダ、バナナ	冷やしそば かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 グレープゼリー	ハンバーグの日 御飯、桜だごこん みそ汁(じゃが芋・葱) おろしハンバーグ 春雨の中華和え	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 鮭の葱醤油焼き がんもの煮物 昆布佃煮	●みんなの日曜日● ココイチ特製カレー トッピング)コロケ 福神漬 野菜ジュース
夕	御飯 豚肉のポン酢炒め 茄子のトマト煮 二色和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鮭の大葉焼き ごぼうの旨煮 おろしのかか和え 青しその実漬	御飯 豚肉のオイスター炒め 焼売 青梗菜のナムル ふりかけ(しそ)	御飯 千草焼き もやしのソテー 畑菜のわさび和え 金時豆	御飯 カレイの生姜煮 筑前煮 青梗菜のお浸し 抹茶ムース	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め 納豆 フルーツ缶(カクテル)	●みんなの日曜日● 焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え 和風きなこプリン
日	1474kcal 食塩相当 6.3g	1515kcal 食塩相当 6.4g	1570kcal 食塩相当 6.6g	1550kcal 食塩相当 7.1g	1459kcal 食塩相当 6.7g	1599kcal 食塩相当 7.3g	1889kcal 食塩相当 6g
	08月12日(月)	08月13日(火)	08月14日(水)	08月15日(木)	08月16日(金)	08月17日(土)	08月18日(日)
朝	御飯 鶏肉の照焼 &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &アロココリ-炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き &カリフラワー-おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 おムツトマトハヤソース &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のかにあんかけ きゃらぶき	お盆*精進料理 山菜ごはん、野菜味噌汁 高野豆腐の野菜あんかけ 菜の花の胡麻和え 漬物	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 赤魚の煮付け かぶの煮物 うずら豆	中華雑炊 豚肉と野菜の中華炒め えび焼売 浅漬(大根)	冷やしきつねうどん 甘酢唐揚げ ほうれん草の和え物	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬 大豆とひじきの煮物 赤しその実漬	御飯 みそ汁(厚揚げ・葱) 豚肉のさっぱり炒め さつま芋の甘煮 二色和え
夕	御飯 お好み焼き風たまご焼き なすの揚げ浸し 青梗菜としらすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 牛肉コロケ 五目豆腐 とろろ プリンムース	御飯 鶏肉の竜田揚げ れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ぶりの照り焼き い-ニラ炒め 小松菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース 青菜の煮浸し 納豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル ふりかけ(たらこ)	御飯 鮭の山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 フルーツ缶(カクテル)
日	1449kcal 食塩相当 6.4g	1410kcal 食塩相当 6.9g	1518kcal 食塩相当 5.9g	1468kcal 食塩相当 7.1g	1519kcal 食塩相当 7.6g	1468kcal 食塩相当 6.1g	1576kcal 食塩相当 5.9g
	08月19日(月)	08月20日(火)	08月21日(水)	08月22日(木)	08月23日(金)	08月24日(土)	08月25日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスラップルエッグ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &カリフラワー-おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &アロココリ-炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳
昼	郷土料理*宮城県 御飯、はっと汁 鱈の西京焼き 笹かまぼこ ずんだどら焼き	シーフードカレー ハムサラダ 福神漬 ジョア	漬物の日 御飯、みそ汁(玉葱・にら) メンチカツ ブロッコリー-サラダ 浅漬(白菜・胡瓜)	暑気払いの日 トマトリゾット ベーコンキッシュ風 マカロニサラダ フルーツ(西瓜)	御飯 みそ汁(おつゆ鮭・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 バナナムース	冷やし中華 餃子 青梗菜のナムル	御飯 お吸物(とろろ・葱) タンドリ-チキン ほうれん草のお浸し いちごゼリー
夕	御飯 中華風卵焼き なすの含め煮 小松菜のごま和え フルーツ缶(白桃)	御飯 豆腐ハンバーグ 焼きビ-フ 納豆 フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のみりん焼き れんこんの旨煮 もやしのポン酢和え フルーツ缶(みかん)	御飯 カレイの野菜あんかけ さつま揚げとかぶの煮物 畑菜のおかか和え うずら豆	御飯 さばの塩味噌焼き なすの中華炒め 春雨サラダ たいみそ	御飯 ポークステーキ ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の揚げ浸し 野菜ソテー レタスサラダ 昆布佃煮
日	1464kcal 食塩相当 5.9g	1562kcal 食塩相当 7.9g	1588kcal 食塩相当 6.5g	1569kcal 食塩相当 6.2g	1519kcal 食塩相当 5.9g	1466kcal 食塩相当 7.7g	1478kcal 食塩相当 6.5g
	08月26日(月)	08月27日(火)	08月28日(水)	08月29日(木)	08月30日(金)	08月31日(土)	
朝	御飯 鶏肉の照り焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 めばらの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 おムツトマトハヤソース &カリフラワー-おかか 【UP↑】コンスープ ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	
昼	御飯 みそ汁(小松菜・人参) 鮭の漬物焼き なすとビ-マンの炒め物 ふりかけ(しそ)	御飯 コンスープ ミートローフ 小松菜の和え物 コーヒゼリー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩麹焼き 牛肉とごぼうの旨煮 キャベツのくるみ和え	御飯、中華スープ(春雨・大根葉) 焼肉風炒め きゅうりと昆布の中華和え デザート	御飯 みそ汁(おつゆ鮭・貝割れ) チキンカツ ポテトサラダ パバロア	御飯、中華スープ(玉葱・しいたけ) 麻婆茄子 あさりと冬瓜の中華煮 野菜ジュース	
夕	御飯 ポークチャップ かぶの洋風煮 しろなのきの和え物 きゃらぶき	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜炒め物 人参サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢和え パイんゼリー	十五穀米 さばの煮付け れんこんきんぴら アロココリ-サラダ うぐいす豆	御飯 赤魚のみりん焼き がんもの煮物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりの香味焼き 里芋の煮ころがし しろなのからし和え フルーツ缶(黄桃)	
日	1493kcal 食塩相当 6g	1586kcal 食塩相当 6.1g	1565kcal 食塩相当 6.8g	1488kcal 食塩相当 6g	1594kcal 食塩相当 5.9g	1537kcal 食塩相当 6.5g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。