



さわやか デイサービス

平成27年

8月の献立

- 当日の献立より**選べるランチ**です。
好きなお料理をどうぞ。
- 「お味噌汁」「お吸い物」が選べます。

土

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>A ポークステーキ^(オニオンソース) B 太刀魚の醤油焼き</p> <p>切干大根の煮つけ パプリカとツナのオイスター炒め レンコンとしその金平 海老シュウマイ 水耕野菜サラダ</p>	<p>4</p> <p>A 鶏肉の香味パン粉焼き B サバのカレー煮</p> <p>ズッキーニとジャガイモ炒め 玉子豆腐 茄子とベーコンのソテー 春雨サラダ 水耕野菜サラダ</p>	<p>5</p> <p>A 豚ロースカツ B ブリの照り焼き</p> <p>金平ごぼう 素麺チャンプルー 胡瓜の梅酢和え スパサラダ 水耕野菜サラダ</p>	<p>6 ワンプレート</p> <p>A カレーライス B 海鮮中華丼</p> <p>茄子の揚げ煮 ブロッコリーの海老マヨ和え 海老フライ チキンのピカタ 水耕野菜サラダ</p>	<p>7</p> <p>A ミートローフ B カレーの煮付け</p> <p>肉じゃが 切干ツナマヨ 高野豆腐の煮物 野菜炒め 水耕野菜サラダ</p>
<p>10</p> <p>A ロールキャベツ B 白身魚のみりん焼き</p> <p>キノコのおろし和え 青菜炒め カボチャの煮付け ゴーヤチャンプル 水耕野菜サラダ</p>	<p>11</p> <p>A 豚肉の野菜炒め B サバの味噌煮</p> <p>ちくわとインゲンの和風マヨ和え ハムコーングラタン カボチャとキノコのカレー風味 シントウとはんぺんの煮物 水耕野菜サラダ</p>	<p>12</p> <p>A 牛肉と茄子の焼き肉炒め B カレーの味噌チーズ焼き</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 ナスの揚げ浸し オクラのおかか和え パンバンジー 水耕野菜サラダ</p>	<p>13</p> <p>A 鶏肉と青豆の中華風 B アジフライ</p> <p>厚揚げの肉味噌かけ マカロニサラダ 法蓮草の胡麻和え なます 水耕野菜サラダ</p>	<p>14</p> <p>A 豚肉の冷しゃぶ B サワラのネギ味噌焼き</p> <p>ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐 キュウリのポン酢炒め 夏野菜のフリッター 水耕野菜サラダ</p>
<p>17 ワンプレート</p> <p>A いなり寿司 B ちらし寿司</p> <p>オクラとなめこの和え物 鶏ちゃん焼き サワラのもろこし焼き 夏野菜のトマト煮 水耕野菜サラダ</p>	<p>18</p> <p>A ハンバーグステーキ^(オニオンソース) B 海老カツ</p> <p>がんもの煮付け ブロッコリーのツナ和え 五目豆 オクラのゴマ和え 水耕野菜サラダ</p>	<p>19</p> <p>A 鶏肉の菜種焼き B 赤魚の旨煮</p> <p>炒り豆腐 青菜炒め 南瓜の煮物 もずく酢 水耕野菜サラダ</p>	<p>20</p> <p>A ゆで豚の酢味噌かけ B サーモンのコーンチーズ焼き</p> <p>玉子焼き ささげの胡麻和え 高野豆腐煮 アナゴと胡瓜の酢物 水耕野菜サラダ</p>	<p>21</p> <p>A ピーマン肉詰めフライ B タラのソテー^(トマトソース)</p> <p>冬瓜のカニカマあんかけ さつま揚げの含め煮 春巻き マカロニサラダ 水耕野菜サラダ</p>
<p>24</p> <p>A 豚肉の大根煮 B カレーの明太マヨ焼き</p> <p>コーンのバター醤油炒め 蓮根きんぴら ズッキーニとトマトのチーズ焼き さつま芋のレモン煮 水耕野菜サラダ</p>	<p>25</p> <p>A 豆腐ハンバーグ B サバの山椒味噌焼き</p> <p>冬瓜の煮物 オクラのじゃこ和え シュウマイ 中華春雨 水耕野菜サラダ</p>	<p>26</p> <p>A 豚焼肉 B サワラの西京焼き</p> <p>ツナじゃがが煮 カニカマと胡瓜の酢の物 シントウと人参の中華炒め ふくさ玉子 水耕野菜サラダ</p>	<p>27</p> <p>A チキンカツおろしポン酢 B ブリの照り焼き</p> <p>枝豆とソーセージ炒め スパサラダ カボチャの煮物 シュウマイ 水耕野菜サラダ</p>	<p>28 ワンプレート</p> <p>A 冷やし中華 B 冷やしうどん</p> <p>筑前煮 エビ団子の味噌煮 なめたけ豆腐 夏野菜の酢の物 水耕野菜サラダ</p>
<p>31</p> <p>A 鶏肉のトマトチーズ焼き B カレーの天麩羅</p> <p>ピーマンとキノコのおかか和え 生麩とハンペンの煮物 ポテトサラダ 長芋とワカメの酢味噌かけ 水耕野菜サラダ</p>		<p>(3時のおやつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コーヒー ● 紅茶 ● ココア ● ミルク ● カフェオレ ● リンゴジュース ● 水耕野菜ジュース 	<p>※3時のおやつは ご希望のみです。 ※昼食のデザートは 季節の果物中心に お出します。 ※献立は材料の関係で 変更する事があります。</p>	 <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます！</p>
				<p>1</p> <p>A チキンのゴマ焼き B カレーのパン粉焼き</p> <p>焼きナスの生姜浸し ポテトと枝豆のサラダ イカとオクラの落とし揚げ もやしとピーマンの炒め物 水耕野菜のサラダ</p>
				<p>8</p> <p>A ゆで豚もやしの胡麻ダレ B 鮭のタルタル焼き</p> <p>ワカメとオクラの中華風サラダ ひじきの煮物 ナスとトマトの炒め物 法蓮草のナムル 水耕野菜サラダ</p>
				<p>15 ワンプレート</p> <p>中華料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」か「魚」 が選べます</p>
				<p>22</p> <p>A 鶏肉の照り焼き B 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>ゴーヤと野菜のかき揚げ かぼちゃのサラダ風 パプリカと茄子のトマト煮 フーチャンプルー 水耕野菜サラダ</p>
				<p>29</p> <p>A チキンの梅たれ焼き B 赤魚の蒸し焼き</p> <p>豆苗とトマト炒め 茄子のミートグラタン 厚揚げとインゲンの煮物 切り干し大根と大葉のサラダ 水耕野菜サラダ</p>

ランチメニューを
詰めて
持ち帰り弁当も
できます。
(夕方お送り時にお渡し)