



東電パートナーズ  
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス  
8月献立表



日	月	火	水	木	金	土
		銀だらの黄身焼き 冷やし中華  五目豆煮 南瓜とピーマンの甘辛炒め ツナサラダ 味噌汁※冷やし中華の方にはつきません	鱈の蒲焼き 豚肉の冷しゃぶ  南瓜煮 茄子とピーマンの炒め物 冷やし胡瓜の梅だれ和え 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ 鶏の照り焼き  じゃが芋のカレー風味煮 アスパラと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き はんぺん肉詰め煮  里芋の甘味噌かけ キャベツと卵の炒め物 もずくと胡瓜の酢の物 清汁	銀だらの胡麻味噌かけ チキンソテー トマトソース  さつま芋の甘露煮 きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し 清汁
		デラウェア	とろける杏仁豆腐	ロールケーキ	プリン	抹茶ミルクと小豆の二層寒天
6	7	8	9	10	11	12
鯖の煮付け 和風卸しハンバーグ  大根とさつま揚げの煮物 長芋・オクラ・わかめの和え物 マカロニサラダ 味噌汁	金目鯛のさらさ蒸し 豚肉の味噌漬け焼き  じゃが芋のそぼろ煮 豆腐と海老とブロッコリーの塩こうじあん 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 味噌汁	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の卸し煮  南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ もやし・わかめ・トマトのお浸し 味噌汁	アジフライ チキンと茄子のおろしポン酢がけ  卵とチンゲン菜の炒め物 枝豆の白和え オクラと長芋の和風和え 味噌汁	白身魚のカレームニエル 牛肉の柳川風  麻婆春雨 ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋の胡麻和え 味噌汁	バナナケーキ
13	14	15	16	17	18	19
鱈の南蛮漬け 冬瓜の肉団子スープ煮  茄子のそぼろ煮 大根金平 夏野菜と昆布の和え物 味噌汁	鮭の和風バター焼き 夏野菜カレー  キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイの梅風味焼き 棒々鶏  ひじき煮 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 春雨サラダ 味噌汁	鱈のソテー香味野菜のせ びびんバ  冬瓜の葛煮 オクラの胡麻和え 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	金目鯛の煮付け ミートローフ  夏野菜のトマト煮 さつま芋のサラダ ほうれん草の卸し和え 味噌汁	鮭の葱風味焼き 豚肉の生姜焼き  ごぼうの鶏そぼろ炒め 茄子の揚げ浸し トマトとオクラの和え物 味噌汁	水まんじゅう きな粉黒みつがけ
20	21	22	23	24	25	26
カラスガレイの葱風味焼き 豚バラのさっぱり煮  じゃが芋とベーコンの炒め物 冷奴 卸し酢和え 味噌汁	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 巨峰&オレンジ 清汁	めかじきの竜田揚げ 野菜たっぷり八宝菜  冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のコーンソテー 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁	鱈のピリ辛焼き 筑前煮  小松菜の卵とじ ブロッコリーと海老の炒め物 タラモサラダ 味噌汁	銀だらの西京焼き チンジャオロース  じゃが芋のおかか煮 小松菜の三色炒め キャベツと大根のゆかり和え 清汁	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き  さつま芋と刻み昆布の煮物 ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁	クリームパン
27	28	29	30	31		
鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め  だし巻き玉子 大根卸し添え じゃが芋の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 清汁	カラスガレイの磯辺焼き 豚の角煮  かぶと油揚げの煮物 にらとタラコの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鮭の葱味噌焼き 肉じゃが  ゴーヤチャンプル 南瓜サラダ オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 清汁	マグロカツ 夏野菜の麻婆丼  切干大根煮 モロヘイヤとオクラのお浸し ポテトサラダ 味噌汁	ミルクゼリーマンゴーソースがけ	あんみつ	フルーチェ ピーチ
30	31					
						ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください