

令和8年 villa しるし 8月 予定献立表

※食材調達の都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	蒸し鶏と若布の炒り煮 ビーマンとじゃこの炒め物 ご飯、味噌汁	若布の卵とじ 青菜と竹輪の中華炒め ご飯、味噌汁	インゲンのおかか煮 肉じゃが ご飯、味噌汁	キャベツのオムレツ 絹厚揚げと糸蒟蒻の煮物 ご飯、味噌汁	じゃが芋の南蛮炒め パンプキンキッシュ ご飯、味噌汁	キャベツとベーコンの煮物 竹輪の味噌炒め ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 大豆の甘辛煮 ご飯、味噌汁
昼食	赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐と茄子の煮物 大根と葱の酢の物 ご飯、味噌汁	鶏肉のレモンオイル焼き 大根の煮物 舞茸とパプリカの酢の物 ご飯、味噌汁	キス天 カリフラワーの和風炒め 大根と竹輪の酢の物 炊き込みご飯、味噌汁	鶏団子の煮物 冬瓜とツナの洋風煮込み オクラのわさび和え ご飯、味噌汁	海老天うどん ニラの卵とじ 人参の胡麻酢和え ご飯	メンチカツ 夏野菜の煮物 茗荷布のサラダ ご飯、コンソメスープ	三色丼 玉葱マリネ スパゲティサラダ 味噌汁
夕食	豚肉の照り味噌炒め 玉葱とコーンのかき揚げ もやしと人参の酢の物 ご飯、すまし汁	磯辺白身フライ 牛蒡サラダ キャベツと炒り卵の酢の物 ご飯、味噌汁	豚肉の梅生姜焼き ミニロールキャベツ煮 人参ひじきツナサラダ ご飯、味噌汁	鯖の味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮 梅風味マカロニサラダ ご飯、すまし汁	タンドリーチキン 刻み昆布の煮物 三色ナムル ご飯、味噌汁	鰯の明太子焼き ブロッコリーの中華炒め 夏なます ご飯、味噌汁	牛肉のシシリアン風 筑前煮 ポテトサラダ ご飯、すまし汁
日付	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
朝食	かに玉ボール 大根とベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	鍋さやの中華風卵とじ ブロッコリーの胡麻炒め ご飯、味噌汁	干草焼きあんかけ 青菜とがんもの煮物 ご飯、味噌汁	蒸し鶏と若布の炒り煮 五目巾着煮 ご飯、味噌汁	青菜と突き蒟蒻の煮物 ゴーヤチャンプル ご飯、味噌汁	牛肉と茸の時雨煮 豚肉と人参の胡麻味噌炒め ご飯、味噌汁	芽キャベツとウインナーのトマト煮 青菜の煮浸し ご飯、味噌汁
昼食	豚肉のデミグラスソース煮 さつま芋の煮物 大根サラダ ご飯、すまし汁	赤魚の揚げ煮 野菜のオイスター炒め 牛蒡と蒸し鶏のサラダ ご飯、味噌汁	ハヤシライス 蒟蒻の中華風旨煮 キャベツと炒り卵の酢の物 フルーツ	鰹のムニエル 冬瓜のあんかけ ビーマンの胡麻酢和え ご飯、すまし汁	鶏肉のケチャップ照り焼き キャベツと油揚げの煮物 切り干し大根のサラダ ご飯、味噌汁	ホッケの照り焼き 野菜の炊き合わせ 胡瓜とらっきょうの酢の物 ご飯、味噌汁	酢豚 玉葱と竹輪のおかか炒め スパゲティサラダ ご飯、味噌汁
夕食	鰹のハニーマスタードかけ 八宝菜 マカロニのわさびサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の照り焼き ゴーヤのかき揚げ 胡瓜と白きくらげの酢の物 ご飯、味噌汁	鰯の甘酢野菜あんかけ 焼きビーフン インゲンのピーナツ和え ご飯、味噌汁	茄子の肉詰め天 刻み昆布の金平 ツナとしめじの和え物 ご飯、味噌汁	鯖の生姜煮 青菜のシーフード炒め パンサンスー ご飯、味噌汁	豚カツの卵とじ 五目煮 炒めなます ご飯、味噌汁	鰹のレモンオイル焼き 車麩と野菜の炊き合わせ ひじきの酢の物 ご飯、すまし汁
日付	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	高野豆腐と茄子の煮物 ズッキーニとベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソース カリフラワーのくず煮 ご飯、味噌汁	大根とがんもの煮物 茄子ミート ご飯、味噌汁	青菜としめじの煮物 三角豆腐天の煮物 ご飯、味噌汁	インゲンと油揚げの煮物 イタリアン金平 ご飯、味噌汁	牛肉と玉葱のオイスターソース炒め 茄子とビーマンの煮物 ご飯、味噌汁	玉子焼き 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁
昼食	鰹のタンドリー風焼き すり身団子と落の煮物 牛蒡サラダ ご飯、すまし汁	チキンカツ 人参と蒟蒻の炒り煮 落と竹輪の中華サラダ ご飯、ポタージュスープ	鰹の梅照り焼き 筑前煮 カリフラワーと油揚げのぬた ご飯、すまし汁	ハンバーグマッシュデミソース ナポリタン 胡瓜と生姜の酢の物 ご飯、コンソメスープ	白身魚の黒胡麻ピカタ じゃが芋の旨煮 冬瓜の酢の物 ご飯、味噌汁	冷やし中華 ひじきの五目煮 フルーツ 菜ご飯	鰹のひとくちフライ 蒟蒻とビーマンの煮物 マカロニの柚子胡椒サラダ ご飯、味噌汁
夕食	鶏肉の生姜焼き インゲンの胡麻和え 春雨の中華和え ご飯、味噌汁	鰯の味噌焼き 南瓜と玉葱のかき揚げ 豆と蓮根のマリネ ご飯、すまし汁	豚肉のケチャップ煮 金時豆煮 昆布サラダ ご飯、味噌汁	赤魚と夏野菜のマリネ 人参シリリ さつま芋とひじきのサラダ ご飯、味噌汁	ビーフカツ 麻婆大根 スパゲティサラダ ご飯、味噌汁	鯖フライ ミートビーンズ 茗荷サラダ ご飯、すまし汁	五目鶏団子煮 青菜と竹輪の煮浸し 玉葱マリネ ご飯、味噌汁
日付	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	茄子と鶏肉の南蛮煮 人参の韓国風炒め ご飯、味噌汁	もやしのジャージャー炒め ニラの卵とじ ご飯、味噌汁	炊き合わせ ビーマンと丸天の炒め物 ご飯、味噌汁	がんもと竹輪の煮物 大根とベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	ほうれん草としめじの煮浸し パプリカとウインナーの炒め物 ご飯、味噌汁	玉葱と鍋さやの卵とじ 蒸し鶏と若布の炒り煮 ご飯、味噌汁	五目煮 青菜と豚肉の炒め物 ご飯、味噌汁
昼食	カツ丼 青菜とベーコンの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁	鯖の生姜煮 玉葱と紅生姜のかき揚げ キャベツのカレーピクルス ご飯、味噌汁	揚げ鶏の香味だれ和え インゲンのピーナツ和え カリフラワーのピクルス ご飯、すまし汁	夏野菜カレー 福神漬け 蒟蒻の胡麻炒め 系瓜の酢の物	牛肉のシシリアン風 ブロッコリーと茸のソテー スパゲティサラダ ご飯、味噌汁	鰯のチャンチャン焼き 麻婆人参 大根の梅サラダ ご飯、すまし汁	ホイコーロー 冬瓜の煮物梅あんかけ 枝豆と胡瓜の酢の物 ご飯、すまし汁
夕食	マスの煮付け 八宝菜 蓮根の梅酢和え ご飯、味噌汁	鶏肉のバジルオイル焼き 春雨サラダ 茄子の香味だれ和え ご飯、すまし汁	ホッケの漬け焼き キャベツと油揚げの煮物 ひじきサラダ ご飯、味噌汁	鰹の錦揚げ 炊き合わせ 青菜と竹輪のわさび和え ご飯、すまし汁	マスの黄金焼き 里芋の高野そぼろ煮 胡瓜と竹輪の酢の物 ご飯、味噌汁	鶏肉のオランダ煮 干し椎茸と春雨の炒め物 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	赤魚の南部天 インゲンとベーコンの炒め物 マカロニサラダ ご飯、味噌汁
日付	29 (土)	30 (日)	31 (月)	～ 忠光フードサービスより～ 向暑の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は、8月の献立をご案内させていただきます。8月の献立には、夏バテ予防のために、旬の夏野菜を使ったメニューや、酢の物などさっぱりと食べやすい味付けのメニューを多く取り入れております。 夏に旬を迎えるオクラには様々な栄養素が含まれています。オクラの独特のネバネバ成分は、ガラクトサンやペクチンなどの食物繊維で、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。またオクラにはβカロテンもふくまれており、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。これからの夏の紫外線ケアにも効果が期待できます。 暑い夏を元気に乗り切ってくださいますよう、スタッフ一同心を込めたお食事を提供致します。 株式会社 忠光フードサービス 管理栄養士 長谷川 明子			
朝食	茗荷チャンプル 大豆の甘辛煮 ご飯、味噌汁	茄子の揚げ煮 人参とツナの卵炒め ご飯、味噌汁	牛蒡の変わり金平 高野豆腐の煮物 ご飯、味噌汁				
昼食	鰹の風味焼き 茹で豚の南蛮漬け じゃが芋ホットサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の中華風照り焼き オクラのわさび和え 三色ナムル ご飯、味噌汁	鰹の粕漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜と竹輪の酢の物 ご飯、味噌汁				
夕食	鶏つくねの胡麻だれかけ 大根の煮物 胡瓜と白きくらげの酢の物 ご飯、味噌汁	鯖の土佐焼き ブロッコリーの煮浸し ヌードルサラダ ご飯、味噌汁	鶏天 チャプチエ風炒め ポテトサラダ ご飯、すまし汁				