

こんだてひょう 献立表				2025.8
	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
1(金)	はん ご飯 ポロニアソーセージ(カリフラワー) わふうあ 和風和え(キャベツ・竹輪) みそしる 味噌汁(わかめ・玉葱)	はん ご飯 や 焼きサワラの南蛮漬 りきゅうに 利休煮(大根・油揚げ) あ ツナマヨ和え(胡瓜) すましじるこまつな 清汁(小松菜・椎茸)	はん ご飯 はっぼうさい 八宝菜 カニシューマイ マヨサラダ(ブロッコリー・パプリカ) みそしる 味噌汁(里芋・白葱)	
2(土)	しょく 食パン いそま たまご 磯巻き卵 とりにく トマトスープ(カリフラワー・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 レモンチキン(さつま芋・ブロッコリー) からあ ピリ辛和え(大根・大根葉) みそしる 味噌汁(もやし・平天) もも フルーツ(桃)	はん ご飯 さけ 鮭の若狭焼(人参・蓮根) ひとくち 一口がんもの煮物 こうみ 香味ドレ和え(隠元・玉葱) みそしる 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	
3(日)	はん ご飯 しろみざかなあ 白身魚揚げの和風煮 に サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) みそしる 味噌汁(キャベツ・里芋)	はん ご飯 え び 海老マカロニグラタンフライ&オムレツ いた カレー炒め(大豆・豚肉) みそしる パンバンドレサラダ(カリフラワー) みそしる 味噌汁(大根・大根葉)	はん ご飯 しろみざかな 白身魚の煮付け(山芋・はたけ菜) きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(白オ・白葱) よう フルーツ(洋ナシ・パイ)	
4(月)	はん ご飯 ほうれん草オムレツ きりぼしだいこん 切干大根 みそしる 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	はん ご飯 み そ に サバの味噌煮(大根・隠元) わふういた 和風炒め(うまい菜・鶏ミンチ) からしあ 辛子和え(白オ・平天) すましじるたまねぎ 清汁(玉葱・人参)	はん ご飯 とりにく 鶏肉の葱焼き(筍) さといも 里芋と油揚げの煮物 こうみあ 香味和え(ブロッコリー・ちりめん) みそしる 味噌汁(浅利・わかめ)	
5(火)	レーズンドッグ やさい 野菜ミンチ巻き(ふかしじゃが芋) ようふう 洋風スープ(ベーコン・豆) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 とん 豚カツの卵とじ(グリンピース) はくさい 白オと糸昆布の煮物 フルーツ(パイ) みそしる 味噌汁(小松菜・油揚げ)	はん ご飯 ホキシソー ホキシソーの洋風ソース(アスパラ) れんこん 蓮根と豚肉の炒り煮 なんきん 南瓜のサラダ みそしる 味噌汁(ソーメン・葱)	
6(水)	はん ご飯 ま たまご だし巻き卵 おおば 大葉ドレサラダ みそしる 味噌汁(白オ・もやし)	キーマカレー ようふういた 洋風炒め(キャベツ・ツナ) あ ヨーグルト和え(ミックス) つけもの 漬物(福神漬)	はん ご飯 む どり うめ 蒸し鶏の梅ソースがけ(小松菜) きぬあ 絹揚げの和風煮 ごまドレサラダ(ブロッコリー・玉葱) とんじる 豚汁(豚肉・大根・椎茸)	
7(木)	あんぱん チキンピカタ ポトフ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ざん 銀ひらすの山椒煮(南瓜・オクラ) に ひじき煮 わふうあ 和風和え(白オ・竹輪) すましじるたまねぎ 清汁(玉葱・チンゲン菜)	はん ご飯 れんこんまんじゅう 蓮根饅頭(五目しんじょ花・人参) しろ菜 しろ菜と鶏肉の炒め物 バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる 味噌汁(油揚げ・わかめ)	

こんだてひょう 献立表				2025.8
	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
8(金)	はん ご飯 てやふうにくだんご 照り焼き風肉団子(ブロッコリー) やつことうふ みそ 奴豆腐(味噌ダレ) みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)	ず し たまご の り サラダ寿司(卵・ハム・カニカマ・海苔) きぬあ に 絹揚げのそぼろ煮 にんじん ピーナツドレサラダ(キャベツ・人参) みそしる だいこん にんじん 味噌汁(大根・人参)	はん ご飯 あいがも ぎせいどうふ 合鴨スモークスライス&擬製豆腐 はくさい ふたにく にもの 白才と豚肉の煮物 みそしる 味噌汁(オクラ・おつゆ麩) つけもの づ 漬物(しば漬)	
9(土)	こやまがた 小山型パン しろ あ だいこん ちくわ 白ごま和え(大根・竹輪) こまつな ふた カレースープ(小松菜・豚ミンチ) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ふたにく いた 豚肉のオイスター炒め だいず にもの 大豆とえびの煮物 ちゅうか 中華スープ(もやし・ニラ) あんにんどうふ あん 杏仁豆腐の杏ソースがけ	はん ご飯 こう み や さと いも きぬ アジの香味焼き(里芋・絹さや) とり いた もの キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	
10(日)	はん ご飯 チキンナゲット からあ ひらてん ピリ辛和え(キャベツ・平天) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	はん ご飯 しろみぎかな しょうがに な しいたけ 白身魚の生姜煮(うまい菜・椎茸) いた だいこん ふたにく とろみ炒め(大根・豚肉) ポテトサラダ あか はくさい しろねぎ 赤だし(白才・白葱)	はん ご飯 ハンバーグ・(ヤングコーン・レタス) サイコロ煮(高野豆腐・人参) みそしる たまねぎ 味噌汁(えのき・玉葱) フルーツ(マンゴー)	
11(月)	はん ご飯 ちぐさやき 千草焼 ね うめ あ はくさい だいこんば 練り梅かつお和え(白才・大根葉) みそしる いも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参)	とんだん 豚丼 とうがん いた に 冬瓜の炒め煮 あ はくさい ゆかり和え(白才) みそしる 味噌汁(しめじ・わかめ)	はん ご飯 しろみぎかな からあ あまずあん 白身魚の唐揚げ甘酢餡がけ こ にびた キャベツと小えびの煮浸し バンバンドレサラダ(ブロッコリー) みそしる だいこん 味噌汁(もやし・大根)	
12(火)	チョコツイスト ぎせいどうふ 擬製豆腐 たまねぎ にんじん ふた ミネストローネ(玉葱・人参・豚) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり ひ ちゅうか きんしたまご きゅうり 冷やし中華(ハム・錦糸卵・胡瓜) ごぼう あぶらあ いた に 牛蒡と油揚げの炒め煮 もも フルーツ(桃ミックス)	はん ご飯 たンドリーチキン(さつま芋・ピーマン) な いた うまい菜とベーコン炒め こうみ ちくわ 香味ドレサラダ(キャベツ・竹輪) すましじるとうふ わぎ 清汁(豆腐・葱)	
13(水)	はん ご飯 プレーンオムレツ わ さ び あ はくさい いんげん 山葵和え(白才・隠元) みそしる さと いも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)	はん ご飯 しょうじん た あ えだまめ 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) だいこん きんぴら 大根の金平 ごまどうふ 胡麻豆腐 みそしる しいたけ 味噌汁(えのき・椎茸)	はん ご飯 ふたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め(ブロッコリー) しょうふうや 松風焼き だいず にもの 大豆の煮物 みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	
14(木)	こくとうしょく 黒糖食パン ま ポテトミンチ巻き&カレースパゲティ あさり クラムチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 とりだいこん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 じる とろろ汁 フルーツ(みかん)	はん ご飯 いんげん にんじん ホキのピカタ(隠元・人参) ふたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物 ひらてん ひた ブロッコリーと平天のお浸し みそしる なんきん 味噌汁(南瓜)	

こんだてひょう 献立表				2025.8
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
15(金)	はん ご飯 でんぷ入りだし巻き卵 はいさい ひた 白才のお浸し みそしる 味噌汁(キャベツ・大根葉)	はん ご飯 あかざかな て に きんときまめ きぬ 赤魚の照り煮(金時豆・絹さや) だいこん ふたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 スローサラダ(カリフラワー・コーン) おくずかけ(ソーメン・じゃが芋・人参)	はん ご飯 まいぼーな す ふた たまねぎしろねぎ 麻婆茄子(豚・玉葱・白葱) いわし にもの 鯛つみれの煮物 みそしる 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(マンゴー)	
16(土)	メロンパン だいず 大豆ミートハンバーグ(アスパラ) コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 む どり 蒸し鶏レモンバターソース(パプリカ) ひじきと油揚げの煮物 いも さつま芋サラダ みそしる だいず あさり 味噌汁(大豆・浅利)	はん ゆかりご飯 さいきょうや こまつな サワラの西京焼き(小松菜) さといも ふたにく にもの 里芋と豚肉の煮物 やっこどうふしょうゆ 奴豆腐(醤油) すましじるかまぼこ 清汁(蒲鉾・わかめ)	
17(日)	はん ご飯 ハムチーズピカタ きんぴら 金平ごぼう みそしる にんじん 味噌汁(しめじ・人参)	はん ご飯 しこうじや ごもく ばな ホッケの塩麴焼き(五目しんじょ花) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 あ オクラのおろし和え みそしる あぶらあ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	はん ご飯 ふたにく はいさい に 豚肉と白才のすき煮 いかふくさ焼き みそしる ごぼう こまつな 味噌汁(牛蒡・小松菜) フルーツ(桃)	
18(月)	はん ご飯 クリームチキン きりぼしだいこん 切干大根 みそしる だいこんば たまねぎ 味噌汁(大根葉・玉葱)	ミートスパゲティ いも あぶらあ にもの じゃが芋と油揚げの煮物 こうみ あ いんげん ひらてん 香味ドレ和え(隠元・平天) コンソメスープ(セロリ・ウインナー)	はん ご飯 て に な しいたけ サバの照り煮(はたけ菜・椎茸) たけのふたにく い に 筍と豚肉の炒り煮 なんきん 南瓜のサラダ みそしる なす ねぎ 味噌汁(茄子・葱)	
19(火)	コッペパン ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 いも とりにく コンソメスープ(じゃが芋・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しょうがに だいこん イワシの生姜煮(大根・オクラ) え び 海老シュウマイ あ さい にんじん たらこ和え(チンゲン菜・人参) みそしる はいさい きぬあ 味噌汁(白才・絹揚げ)	はん ご飯 ぎゅうにく いた 牛肉のピリ辛炒め う はな 卵の花 バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる 味噌汁(キャベツ・もやし)	
20(水)	はん ご飯 ちくぜんに 筑前煮 たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる しろねぎ だいこんば 味噌汁(白葱・大根葉)	はん ご飯 とりにく じょうゆや ふき にんじん 鶏肉のにんにく醤油焼き(蒟・人参) しお 塩バターソテー(ベーコン・枝豆) わふう だいこん ちくわ 和風ドレサラダ(大根・竹輪) みそしる とうふ 味噌汁(豆腐)	はん ご飯 しろみざかな からあ 白身魚の唐揚げ(キャベツ) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ) フルーツ(りんご)	
21(木)	まる 丸ロール ミートオムレツ とうにゅう ごぼう ふたにく 豆乳スープ(牛蒡・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	いなりずし しべんとう なおえつえき あとひく稲荷寿司弁当(直江津駅) いなりずし 稲荷寿司 とりにく きぬあ にもの 鶏肉と絹揚げの煮物 あつや たまご もも あまずしょうが 厚焼き卵・フルーツ(桃)・甘酢生姜 みそしる さといも 味噌汁(里芋・キャベツ)	はん ご飯 にく 肉じゃが ひ とうがん 冷やし冬瓜 みそしる はなふ 味噌汁(オクラ・花麴) ちりめんさんしょう ちりめん山椒	

こんだてひょう 献立表				2025.8
	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
22(金)	はん ご飯 かに玉 わふう　はくさい 和風煮(白オ) みそしる 味噌汁(わかめ・人参)	はん ご飯 すどり　いんげん 酢鶏(隠元) だいず 大豆とこんにゃくの煮物 ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・コーン) フルーツ(マンゴー)	はん ご飯 さんしょくいなり　た　あ　にんじん 三食稻荷の炊き合わせ(人参) いた　はくさい　ぶたにく とろみ炒め(白オ・豚肉) みそしる スローサラダ(ブロッコリー・パプリカ) みそしる 味噌汁(もやし・じゃが芋)	
23(土)	やま ミニ山シュガー ようふう 洋風ソテー(キャベツ・ベーコン) グリンピースポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ぶたにく　いた 豚肉のマスタード炒め なんさん　ふく　に 南瓜の含め煮 みそしる　あぶらあ　だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉) ヨーグルトはちみつソースがけ	はん ご飯 あかざかな　につ　いんげん　きぬあ　に 赤魚の煮付け(隠元・絹揚げ煮) こまつな　ぶたにく　いた　もの 小松菜と豚肉の炒め物 きざ　うめあ 刻みとろろのカツオ梅和え みそしる　はくさい 味噌汁(白オ・えのき)	
24(日)	はん ご飯 やさい　とうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ だいこん　いた　もの 大根とツナの炒め物 みそしる　さい　たまねぎ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	こ　はどん 木の葉丼 な　す　あ 茄子の揚げびたし しおこうじ 塩麴ドレサラダ(キャベツ・ちりめん) みそしる　にんじん 味噌汁(しめじ・人参)	はん ご飯 にくだんご　あまずあん 肉団子の甘酢餡がけ からあ ピリ辛和え(もやし・アスパラ) みそしる　さといも　しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱) フルーツ(パイン・みかん)	
25(月)	はん ご飯 い　ま　たまご カニカマ入りだし巻き卵 きりぼしだいこん　とりにく　にもの 切干大根と鶏肉の煮物 みそしる　きぬあ　だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	はん ご飯 ぶたにく　わふういた 豚肉の和風炒め あ　きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) みそしる 味噌汁(もやし・椎茸) かんてん　いちご ミルク寒天の苺ソースがけ	はん ご飯 しろみざかな　しょうがに　そう 白身魚の生姜煮(ほうれん草・えのき) きんぴら 金平ごぼう いんげん　たまねぎ バジルドレサラダ(隠元・玉葱) すましじる　ねぎ 清汁(ソーメン・葱)	
26(火)	しょく 食パン わふう 和風ドレサラダ(キャベツ・蒲鉾) だいこん コンソメスープ(大根・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ　はん 枝豆ご飯 とりにく　とうち　む　いんげん 鶏肉の豆鼓蒸し(隠元・パプリカ) いも　こんぶ　にもの じゃが芋と昆布の煮物 みそしる　あぶらあ　にんじん 味噌汁(油揚げ・人参) フルーツ(桃)	はん ご飯 ちぐきわし　ごもく　ばな　な　にんじん 干草蒸(五目しんじょ花・しろ菜・人参) ぶたにく　きぬあ　いた　に 豚肉と絹揚げの炒め煮 いも さつま芋サラダ みそしる　はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	
27(水)	はん ご飯 プレーンオムレツ ウインナー みそしる　こまつな　あさり 味噌汁(小松菜・浅利)	はん ご飯 さんしょうに　さといも アブラガレイの山椒煮(里芋・オクラ) な　いた　もの うまい菜とベーコンの炒め物 こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・平天) あか　な　す　ねぎ 赤だし(茄子・葱)	はん ご飯 デミグラスハンバーグ(レタス) あぶらあ　にもの ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ みそしる　だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)	
28(木)	ビスキーメロンパン おから和え(ブロッコリー・ちりめん) さといも　ぶたにく コンソメスープ(里芋・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり ぶっかけうどん(椎茸・蒲鉾・葱) れんこん　ぶたにく　い　に 蓮根と豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	はん ご飯 しろみざかな　たつたあ　きぬ 白身魚の竜田揚げ(絹さや) だいず　とりにく　にもの 大豆と鶏肉の煮物 しろ　あ　はくさい　だいこんば 白ごま和え(白オ・大根葉) みそしる　ごぼう　しろねぎ 味噌汁(牛蒡・白葱)	

こんだてひょう 献立表				2025.8
	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
29(金)	はん ご飯 ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き だいず に 大豆煮 みそしる あぶらあ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	え び シーフードカレー(イカ・海老) だいこん とりにく いた に 大根と鶏肉の炒め煮 あ もも ヨーグルト和え(桃) つけもの 漬物(らっきょ)	はん ご飯 ぶたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) な バンバンドレサラダ(しろ菜・ツナ) みそしる いも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参)	
30(土)	はちみつブンブン スクランブルエッグ とうにゅう はくさい 豆乳スープ(白オ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 や さば なんばんづ 焼き鯖の南蛮漬け とうがん いた に 冬瓜の炒め煮 そう にんじん ごまドレサラダ(ほうれん草・人参) みそしる 味噌汁(しめじ・もやし)	はん ご飯 きぬあ にもの グリルチキン(キャベツ) 絹揚げの煮物 みそしる たまねぎ しろねぎ 味噌汁(玉葱・白葱) なし フルーツ(梨・パイン)	
31(日)	はん ご飯 とり 鶏つみれ バナナ みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)	はん ご飯 ぶた しょうがや えだまめ 豚の生姜焼き(枝豆) こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 からあ こまつ な しいたけ ピリ辛和え(小松菜・椎茸) みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	はん ご飯 シロガネダラのマリネソテー チーズオムレツ マヨサラダ(ブロッコリー・コーン) みそしる さい あぶらあ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	