

2026年8月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
和食							ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁
洋食							パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ
昼食							ごはん 鶏肉の味噌だれ 胡瓜とたくあんのサッパリ和え すまし汁
夕食							ごはん かに玉 ほうれん草ともやしのナムル 中華風冷奴 スープ
	2	3	4	5	6	7	8
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ スパゲティサラダ 小松菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン きのこオムレツ スパゲティサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン 若鶏のピカタ ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ ミネストローネ
昼食	ごはん ほっけの塩焼き 蒟蒻の味噌田楽 小松菜とえのきの和え物 すまし汁	夏野菜スタミナ丼 木の葉豆腐の煮物 のっぺい汁	シュラスコ丼風 南瓜サラダ（カレー風味） コーンスープ	青豆ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのマヨビーンズ和え 味噌汁	具沢山冷やしたぬきそば 竹輪の磯辺揚げ 豆花〜フルーツのせ〜	ごはん 鮭の味噌タルタル 千切り野菜の和え物 けんちん汁	ごはん 青ヒラスの山椒だれ 冬瓜の玉子あんかけ オクラのおかか和え 汁物
夕食	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとツナのあえもの 洋風金平 スープ	ごはん 鰯の南蛮漬け 小松菜のカシューナッツ和え 焼き茄子 味噌汁	ごはん カレイのグリルマッシュ添え 花野菜サラダ えびグラタン コンソメスープ	ごはん メカジキの和風生姜ソテー 和風ポテトサラダ もずく酢 味噌汁	ごはん ゴーヤチャンプルー 白菜のゆかり和え ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 野菜コロッケ 豆苗と竹輪のコーン和え 京がんもの煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉と舞茸の甘酢あん絡め ブロッコリーと海老の和え物 南瓜の煮物 汁物
	9	10	11	12	13	14	15
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン チーズオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン マカロニのトマト煮 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ りんごのコンポート 野菜スープ	サラダうどん 豆乳しんじょの煮物 フルーツポンチ	コーン御飯 鶏肉とエリンギの柚子胡椒炒め 蒟蒻のサッパリ和え 味噌汁	豚バラと白菜の中華丼 マロニーの拌三絲 中華スープ	ごはん つくねの照り焼き 茗荷ともやしの和え物 沢煮碗	冷やし中華 ひすい餃子 わかめスープ	ごはん 筑前煮 オクラのおかかボン酢 味噌汁
夕食	ごはん メカジキの梅おろしのせ キャベツとツナの和え物 枝豆のふくら揚げ 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 野菜の彩りおろし和え 玉子豆腐のかにあん 味噌汁	ごはん 海老チリ 茄子の中華風お浸し 南瓜しゅうまい たまごスープ	ごはん 鮭のオニオンマヨ焼き 小松菜と舞茸の和え物 ひじき煮 味噌汁	ごはん 海老カツ アボカドの彩りサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オニオンスープ	ごはん 豚肉とキャベツのレモン蒸し 南瓜と隠元の胡麻和え 冬瓜の茗荷のせ 味噌汁	ごはん 鯖の塩麹焼き ほうれん草のナッツ和え 紅生姜天の煮物 汁物
	16	17	18	19	20	21	22
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ スパゲティサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン きのこオムレツ スパゲティサラダ キャロットスープ	パン ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン チキンのオープン焼き ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ ミネストローネ
昼食	夏野菜キーマカレー 海藻サラダ 野菜スープ	長崎ちゃんぽん カニ風味サラダ フルーツ	茄子と大葉のさっぱりそうめん 南瓜の煮物 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 厚焼き玉子 味噌汁	ミートソーススパゲティ 豆腐サラダ スープ	天重 大根の香味野菜漬け 赤出汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き がんもの煮物 オクラの梅肉和え すまし汁
夕食	ごはん 鮭の幽庵焼き 五目巾着煮 鶏ささみと沢庵の和え物 味噌汁	ごはん スズキの焦がしバターソテー パブリカのマリネ グラタン 冷製パンブキンスープ	ごはん 坊主銀宝のすきやき風煮 めかぶと長芋の酢の物 切干大根の煮物 味噌汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜キッシュ きのこのマリネ スープ	ごはん カラスカレイとごぼうの甘辛煮 青梗菜のカシューナッツ和え じゃがいもの磯チーズ和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ とうもろこしのムース カリフラワーのソテー 野菜スープ	ごはん 鶏のさっぱりレモン蒸し 胡瓜ともやしの和え物 さつまいもの甘煮 スープ
	23	24	25	26	27	28	29
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン トマトオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン ロールキャベツ（トマト） 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 豚肉の冷しゃぶ（ごまだれ） 冬瓜の煮物 味噌汁	オムライス グリーンサラダ 冷製豆乳ピシソワーズ	冷やしとろろそば 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ フルーツカクテル	炊き込みごはん 干草焼きの蟹あんかけ オクラとひじきのさっぱり和え すまし汁	ごはん 鶏 きゅうりともやしのナムル 豆腐中華スープ	梅おろしそば 紅生姜のかき揚げ フルーツ（スイカ）	ごはん 鶏肉の照り焼き 揚げ南瓜のくるみ和え かきたま汁
夕食	ごはん 鯖の蒲焼き風 白菜のゆず和え ふろふき大根 すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 浅漬け風サラダ 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 鮭のポテト焼き キャベツとしらすの和え物 さつまあげのおでん風煮物 豚汁	ごはん 海老のオーロラソースかけ 胡瓜の中華風漬け 中華風冷奴（世田谷2） たまごスープ	ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 カリカリ牛蒡のサラダ ほうれん草グラタン 野菜スープ	ごはん 牛皿 ほうれん草の白和え 胡瓜とみかんの酢の物 味噌汁	ごはん アジフライ 小松菜の練りごま和え 春雨の和え物 味噌汁
	30	31					
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ スパゲティサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁					
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン きのこオムレツ スパゲティサラダ キャロットスープ					
昼食	ごはん 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛丼 キャベツの胡麻マヨ和え フルーツヨーグルト わかめスープ					
夕食	ごはん カニクリームコロッケ 人参と胡瓜の味噌マヨサラダ 焼き大根 スープ	ごはん カラスカレイのはちみつ照り焼き 大豆胡麻風味サラダ ゴーヤ味噌炒め すまし汁					