

	日 30日	月 31日	火	水	木	金	土 1日
朝	御飯 ハペンとフキの煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 和風スクランブル カブのゆかり和え 梅びしお 味噌汁 ミルク	渋谷区つぼめの里 献立表 令和8年8月  ※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。				御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 小松菜の磯和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク
昼	ハヤシライス(豚) カリフラワーのクルミ和え コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 白菜の煮浸し ブロッコリーの和風和え 味噌汁 フルーツ・ミカン缶					御飯 豚肉の梅しそ焼 カンモの煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶
おやつ	ミニたい焼き	りんごブルーチェ					抹茶パンケーキ
夕	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め モヤシとピーマンのソテー 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 海老と野菜のオイスター炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 中華スープ					御飯 魚の南蛮漬 かに風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	御飯 ジャガ芋とツナのコンソメスープ インゲンのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し インゲンの和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 薩摩揚げと大根の煮物 ホウレン草のシラス和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 かぶの洋風煮 人参サラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 高野豆腐の詰め煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 なすとベーコンのソテー オクラのおかか和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク
昼	御飯 めばるの山椒焼 ごぼうの炒り煮 菜の花とかぶのカシ和え 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	・祭り寿司 たこ焼き 切干大根のサラダ すまし汁 炭酸ゼリー	ソース焼きそば アサリのおとじ 冬瓜の煮物 コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 アサリの卵とじ スッキーニのガーリックソテー もやしの青じそドレッシング コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の南部焼 揚げナスのそぼろあん 豆サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 海鮮のオイスター炒め じゃが芋の磯辺焼 ピーマンと白菜のカシ和え 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	メロンブルーチェ	練り切り(夏扇)	チョコバナナ	オレンジゼリー	シヨコラブケーキ	抹茶ババロア	みかんブルーチェ
夕	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 人参と蒸し鶏のサラダ 中華スープ	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 冬瓜の煮物 インゲンの生姜和え すまし汁	御飯 ゴーヤチャンプル ピーマン炒め 小松菜の柚子浸し 味噌汁	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麹炒め キャベツのコマ和え 中華スープ	御飯 鰻のバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え 豆乳スープ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	御飯 車麩の煮物 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 カンモと野菜の煮物 モヤシのゆかり和え 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 キュウリとかぶのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 大根とつみれの煮物 春菊のくるみみそ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 じゃが芋とハムの炒め物 ブロッコリーと蒸鶏のコマ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 インゲンとサツマ揚げの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 のりの佃煮 味噌汁 ミルク
昼	御飯 豚肉のニンニク焼 里芋と竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚のマヨマスタード焼 レインゴのそぼろ炒り煮 なすの生姜和え 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	御飯 豚肉のくわ焼 キャベツとツナのソテー 菜の花と蒲鉾のワサビ和え コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とベーコンのソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 スパニッシュオムレツ もやしとゴーヤの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 冷し中華(胡麻だれ) 大学芋 大根とワカメの酢の物 フルーツ・パイン缶	御飯 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの詰め煮 オクラの柚子風味 中華スープ フルーツ・白桃缶
おやつ	たい焼き	抹茶ゼリー	どら焼き	チョコプリン	あんパン	杏仁豆腐	ケーキ
夕	御飯 魚のじか インゲンの炒め物 青梗菜とかにかまのサラダ コンソメスープ	御飯 ハンバーグ 大根とあさりの炒め煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 魚のおぼろ昆布蒸 付け合せ カリフラワーとベーコンのカレー炒め ホウレン草とシラスのお浸し コンソメスープ	御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 付け合せ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁	御飯 魚の田楽(タ) 茄子の甘辛炒め ホウレン草のポン酢和え すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 竹輪の煮物 春雨サラダ すまし汁	御飯 鶏肉の梅肉焼 付け合せ カリフラワーの薄くず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	御飯 カンモと野菜の煮物 エキと白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハム入り野菜炒め 小松菜とかにかまのサラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 つみれと野菜の煮物 カリフラワーのマリネ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼肉 ホウレン草とかにかまのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 なすとベーコンのソテー 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハンペンと野菜煮物 三色煮豆 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチースサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク
昼	御飯 千草焼卵 レインゴのきんぴら モロヘイヤのお浸し 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	冷しナメオろしそば フキと里芋の煮物 なすの生姜和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ゴーヤのおかかサラダ すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ ブロッコリーソテー ポトサラダ コンソメスープ フルーツ・洋梨缶	朝ドラふるさとご飯 すもじ 鯉と豆腐の重ね煮 すまし汁 冷やし芋ぜんざい	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 夏野菜のサッパリ炒め オクラのおかか和え すまし汁 フルーツ・パイン缶	御飯 大根とつみれの煮物 ホウレン草と干エビの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ・洋梨缶
おやつ	コーヒーゼリー	プチケーキ	マスカットゼリー	ワッフル	ピーチブルーチェ	きなこパンケーキ	青りんごゼリー
夕	御飯 めばるの山椒煮 ひじきの炒め煮 モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋の蜂蜜煮 キャベツとコーンのフレンチサラダ コンソメスープ	御飯 焼き魚の葱ソース レインゴのソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁	御飯 アサリの卵とじ モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁	御飯 魚のミソ焼 インゲンの炒め物 モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	御飯 インゲンとサツマ揚げの煮物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 卵と野菜の炒め物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 オムツ オクラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 もやしの干しエビ炒め 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 カンモと野菜の煮物 南瓜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク
昼	御飯 挽肉と野菜の中華炒め 中華風煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ・ミカン缶	健幸御膳 豆腐のキーマカレー さつま芋のオレンジ煮 ホウレンソウのピーナツサラダ オクラと長芋のスープ ココナッツプリン	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜のグラッセ 小松菜のくるみみそ すまし汁 フルーツ・パイン缶	御飯 麻婆豆腐 なすの煮物 水菜のナムル 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 めばるの梅ソース 冬瓜のひすい煮 じゃが芋のサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 エビと玉子の塩炒め 筍の中華炒め オクラとワカメの中華和え 中華スープ フルーツ・スイカ
おやつ	パンケーキ	プリン	スイスロール	バナナババロア	ピーナッツパン	ピーチゼリー	ワッフル
夕	御飯 魚のチース焼 カリフラワーの炒め オクラのドレッシング和え 味噌汁	御飯 イタリアンオムレツ かぶのコンソメ煮 小松菜のサラダ ジャーマンスープ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老シューマイ キュウリと大根の梅シソサラダ 中華スープ	御飯 魚の煮付け 大根のバター醤油炒め 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨サラダ すまし汁	御飯 擬製豆腐 根野菜の炒り煮 ブロッコリーの和風和え 味噌汁	御飯 魚の酒蒸 生揚げの詰め煮 小松菜とかにかまのサラダ 味噌汁