# リズムタウン仙台　R8.8月献立表

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 1日 |
| | |  | | | | | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 / 食塩 7.0 |
| 朝食 | 基本食 | | | | | | | ごはん<br>野菜さつま揚げ<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁（大根・大根葉） |
| 昼食 | 基本食 | | | | | | | ごはん<br>牛肉のおろし煮<br>モロヘイヤのツナ和え<br>ひじきと大豆煮<br>味噌汁（小松菜・人参） |
| 夕食 | 基本食 | | | | | | | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>三色豆甘煮<br>切干大根の煮物<br>すまし汁（湯葉・三つ葉） |
| | | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495 / 食塩 6.9 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522 / 食塩 7.3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 / 食塩 7.1 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509 / 食塩 7.2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1511 / 食塩 7.2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507 / 食塩 7.1 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 / 食塩 7.1 |
| 朝食 | 基本食 | レーズンドッグ<br>キャベツのスープ煮<br>スパサラダ<br>牛乳 | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁（白菜・牛蒡） | クロワッサン&胚芽ロール<br>ボイルドウインナー<br>春雨サラダ<br>野菜ジュース | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>スナップえんどうツナサラダ<br>味噌汁（キャベツ・油揚げ） | 食パン<br>プレーンオムレツ<br>マカロニサラダ<br>ジョア | ごはん<br>肉団子の甘酢煮<br>オクラとコーンドレ和え<br>味噌汁（しめじ・油揚げ）<br>ヨーグルト | ロールパン<br>ハムソテー<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>牛乳 |
| 昼食 | 基本食 | ゆかりごはん<br>鯖の磯辺焼き<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草の錦糸和え<br>味噌汁（茄子・油揚げ） | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ビーンズサラダ<br>きのことベーコンのソテー<br>コーンスープ | ごはん<br>鰆のもろみ焼き<br>大根なます<br>白菜と厚揚げの煮浸し<br>すまし汁（ほうれん草・人参） | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしのゴマ酢和え<br>ポテトサラダ<br>味噌汁（えのき・巻き麸） | 冷やし中華<br>蒸し餃子<br>ぜんまいともやしのナムル<br>スイカ | ごはん<br>白身魚のチリソース<br>シューマイ<br>胡瓜とザーサイの和え物<br>中華スープ（たまご・ニラ） | 夏祭り　イベントメニュー<br>ガパオライス<br>えびと大根のサラダ<br>わかめスープ<br>マンゴープリン |
| 夕食 | 基本食 | 油麩丼<br>胡瓜の酢の物<br>けんちん汁<br>バナナ | ごはん<br>蒸しカレイの野菜あんかけ<br>もやしのナムル<br>さつま芋の甘煮<br>わかめスープ | ごはん<br>肉団子とじゃが芋のトマト煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>三色ピーマンとウインナーのソテー<br>オニオンスープ | きのこごはん<br>アジの利休焼き<br>小松菜の錦糸和え<br>揚げだし豆腐<br>具だくさん汁 | ごはん<br>タラの野菜あんかけ<br>田舎煮<br>キャベツのゴマ和え<br>味噌汁（白菜・ネギ） | ごはん<br>グリルチキン<br>トマトと胡瓜のツナサラダ<br>チンゲン菜のソテー<br>コーンスープ | ごはん<br>メバルの甘辛煮<br>竹輪と大根の煮物<br>いんげんの胡麻和え<br>赤だし（豆腐・なめこ） |

# リズムタウン仙台　R8.8月献立表

| | | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9日 | | 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | | 15日 | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 |
| | | 1514 | 7.3 | 1529 | 7.2 | 1485 | 6.8 | 1513 | 7.2 | 1508 | 7.0 | 1522 | 7.2 | 1508 | 7.3 |
| 朝食 | 基本食 | ごはん<br>鰆の西京焼き<br>アスパラのお浸し<br>味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）<br>ヤクルト | | 黒糖＆白パン<br>スクランブルエッグ<br>海藻サラダ（かまぼこ）<br>野菜ジュース | | ごはん<br>野菜さつま揚げ<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁（えのき・人参） | | レーズンドッグ<br>プレーンオムレツ<br>スパゲティーサラダ<br>ジョア | | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>スナップえんどうのお浸し<br>味噌汁（椎茸・人参） | | 食パン<br>ボイルドウインナー<br>いんげんサラダ<br>牛乳 | | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁（里芋・人参） | |
| 昼食 | 基本食 | ごはん<br>牛肉の柳川風玉子とじ<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>レンコン金平<br>味噌汁（茄子・白ネギ） | | ごはん<br>エビフライ<br>いんげんとハムのソテー<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ | | 麦とろろごはん<br>ブリの照り焼き<br>さつま芋と昆布の煮物<br>キャベツとかまぼこの和え物<br>味噌（牛蒡・絹さや） | | ごはん<br>鶏肉の梅醤油焼き<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>玉子豆腐<br>味噌汁（ばらのり・ネギ） | | かきたまうどん<br>油麸の煮物<br>白菜の和え物<br>キウイ | | ごはん<br>揚げタラの和風あんかけ<br>ぜんまいの煮物<br>レンコンのずんだ和え<br>味噌汁（オクラ・巻麸） | | ごはん<br>ハンバーグデミグラスソース<br>ジャーマンポテト<br>グリーンサラダ<br>オニオンスープ | |
| 夕食 | 基本食 | 中華丼<br>もやしの胡瓜の中華サラダ<br>中華スープ（なると・コーン）<br>オレンジ | | ごはん<br>さばタレ絡め焼き<br>三色豆甘煮<br>金平ごぼう<br>味噌汁（ほうれん草・油揚げ） | | ごはん<br>バンバンジー<br>茄子の中華和え<br>海老シューマイ<br>かき玉スープ | | 生姜ごはん<br>メバルの煮付け<br>ひじき煮<br>ほうれん草と竹輪の和え物<br>味噌汁（大根・椎茸） | | ごはん<br>ホッケの幽庵焼き<br>里芋のみぞれ煮<br>胡瓜の酢味噌和え<br>けんちん汁 | | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>春雨サラダ<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>味噌汁（キャベツ・じゃが芋） | | ごはん<br>アジの南蛮漬け<br>モロヘイヤのツナ和え<br>三色豆甘煮<br>味噌汁（白菜・油揚げ） | |
| | | 16日 | | 17日 | | 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 | | 22日 | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 |
| | | 1491 | 7.1 | 1485 | 7.3 | 1505 | 7.3 | 1507 | 7.2 | 1503 | 7.0 | 1502 | 7.1 | 1520 | 6.9 |
| 朝食 | 基本食 | ロールパン<br>海老団子のスープ煮<br>アスパラとツナのサラダ<br>ヨーグルト（いちご） | | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツのドレ和え<br>味噌汁（わかめ・ネギ） | | クロワッサン&胚芽ロール<br>プレーンオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>飲むヨーグルト | | ごはん<br>鰯の生姜煮<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>味噌汁（白菜・牛蒡）<br>ヤクルト | | 食パン<br>キャベツのスープ煮<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト | | ごはん<br>肉団子の甘酢煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁（じゃが芋・油揚げ） | | ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>スナップえんどうツナサラダ<br>野菜ジュース | |
| 昼食 | 基本食 | 鮭とわかめの混ぜごはん<br>赤魚の塩麹焼き<br>オクラの竹輪の和え物<br>南瓜の煮物<br>味噌汁（小松菜・人参） | | ごはん<br>肉じゃがコロッケ<br>ブロッコリーのソテー<br>ビーンズサラダ<br>ミネストローネ | | 枝豆とコーンのキーマカレー<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーチェ（ピーチ） | | 塩焼きそば<br>竹輪の磯辺揚げ<br>わかめスープ<br>キウイ | | ごはん<br>唐揚げの甘酢あんかけ<br>ひじきの炒り煮<br>胡瓜とザーサイの和え物<br>味噌汁（にら・玉子） | | ごはん<br>白身魚のチーズ焼き<br>カニ風味サラダ<br>きのことキャベツのソテー<br>コンソメスープ | | 菜めしごはん<br>牛肉の焼肉風<br>白菜の煮浸し<br>茄子の青じそ和え<br>具だくさん汁 | |
| 夕食 | 基本食 | 親子丼<br>チンゲン菜のしらす和え<br>具だくさん汁<br>オレンジ | | ごはん<br>カレイの煮付け<br>胡瓜とトマトのさっぱり和え<br>レンコンの煮物<br>味噌汁（白菜・油揚げ） | | ごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>えびと大根のサラダ<br>小松菜のソテー<br>味噌汁（しめじ・油揚げ） | | ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>茄子の田楽<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁（巻麸・三つ葉） | | ごはん<br>鮭ときのこの蒸し焼き<br>ジャーマンポテト<br>アスパラサラダ<br>味噌汁（大根・人参） | | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>肉焼売<br>中華スープ（コーン・きくらげ） | | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>ぜんまいの煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>すまし汁（湯葉・三つ葉） | |

# リズムタウン仙台　R8.8月献立表

| | | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 23日 | | 24日 | | 25日 | | 26日 | | 27日 | | 28日 | | 29日 | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 |
| | | 1513 | 7.1 | 1489 | 7.0 | 1508 | 7.2 | 1527 | 7.3 | 1507 | 7.2 | 1521 | 6.9 | 1513 | 7.2 |
| 朝食 | 基本食 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>南瓜のサラダ<br>味噌汁（ほうれん草・人参） | | レーズンドッグ<br>プレーンオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>野菜ジュース | | ごはん<br>鮭バーグ<br>わかめと玉葱のポン酢和え<br>味噌汁（キャベツ・じゃが芋） | | 黒糖＆白パン<br>ハムソテー<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ | | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁（おつゆ麩・わかめ） | | ロールパン<br>海老団子のスープ煮<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト（いちご） | | ごはん<br>鰯の生姜煮<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>味噌汁（しめじ・ネギ） | |
| 昼食 | 基本食 | ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>えびと大根のサラダ<br>三色ピーマンソテー<br>ポタージュスープ | | ごはん<br>牛肉とアスパラのオイスター炒め<br>冬瓜のカニ風味あんかけ<br>茄子のポン酢和え<br>すまし汁（キャベツ・牛蒡） | | ひじきごはん<br>赤魚の煮付け<br>もやしの胡麻和え<br>小松菜のソテー<br>かき玉汁 | | ごはん<br>豚しゃぶのごまだれ<br>カリフラワー梅おかか和え<br>南瓜のいとこ煮<br>味噌汁（もやし・人参） | | 冷やしとろろそば<br>笹かまぼこ<br>アスパラの生姜和え<br>ピーチゼリー | | 枝豆ごはん<br>タラの磯辺焼き<br>大根なます<br>茄子の揚げ浸し<br>味噌汁（豆腐・わかめ） | | ごはん<br>チンジャオロース<br>さつま芋サラダ<br>チンゲン菜と海老の炒め物<br>中華スープ | |
| 夕食 | 基本食 | かに玉風丼<br>トマトとオクラの甘酢和え<br>中華スープ（木耳・なると）<br>フルーツ（バナナ） | | ごはん<br>アジの南蛮漬け<br>ブロッコリードレ和え<br>ひじきの卵の花煮<br>味噌汁（しめじ・おつゆ麩） | | ごはん<br>酢豚<br>春雨サラダ<br>海老シューマイ<br>中華スープ | | ごはん<br>鯖の山椒焼き<br>枝豆のおろし和え<br>じゃが芋といんげんの煮物<br>味噌汁（茄子・油揚げ） | | ごはん<br>鶏肉の柚子胡椒焼き<br>えびと大根のサラダ<br>厚揚げの煮物<br>味噌汁（なめこ・ネギ） | | ごはん<br>豚大根<br>金平ごぼう<br>白和え（ほうれん草）<br>味噌汁（キャベツ・人参） | | ごはん<br>ブリ照り焼き<br>里芋のそぼろあんかけ<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>具だくさん汁 | |
| | | 30日 | | 31日 | | | | | | | | | | | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 食塩 | | | | | | | | | | |
| | | 1525 | 6.8 | 1511 | 7.2 | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 基本食 | 食パン<br>ボイルドウインナー<br>海藻サラダ<br>ジョア | | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁（もやし・ネギ） | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 生姜ごはん<br>揚げカレイのおろし煮<br>ひじきの白和え<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ）） | | ハヤシライス<br>アスパラのミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーチェ（ぶどう） | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 他人丼<br>三色豆甘煮<br>味噌汁（大根・人参）<br>バナナ | | ごはん<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>さつま揚げと大根の煮物<br>トマトとしらすのサラダ<br>味噌汁（牛蒡・大根の葉） | | | | | | | | | | | |

