

# 天草青年の家献立表

令和7年8月27日

| 区分 | 月・金                                   | 火・土                              | 水・日                             | 木                                      |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| 朝食 | ▼ご飯                                   | ▼ご飯                              | ▼ご飯                             | ▼ご飯                                    |
|    | ▼みそ汁<br>(里芋・あげ)                       | ▼みそ汁<br>(わかめ・あげ)                 | ▼みそ汁<br>(玉ねぎ・あげ)                | ▼みそ汁<br>(えのき・あげ)                       |
|    | ▼厚焼き玉子<br>ポイル                         | ▼厚焼き玉子<br>ポイル                    | ▼厚焼き玉子<br>ポイル                   | ▼厚焼き玉子<br>ポイル                          |
|    | ▼ウインナー炒め<br>(あらびきウインナー1本)             | ▼ウインナー炒め<br>(あらびきウインナー1本)        | ▼ウインナー炒め<br>(あらびきウインナー1本)       | ▼ウインナー炒め<br>(あらびきウインナー1本)              |
|    | ▼ベーコンと玉ねぎの炒め物<br>(ベーコン・玉ねぎ・ピーマン)      | ▼切り干し大根の煮物<br>(切り干し大根・人参・ちくわ・椎茸) | ▼ひじきの煮物<br>(ひじき・人参・揚げ)          | ▼きんぴら<br>(レンコン・人参・こんにゃく)               |
|    | ▼納豆(月曜日)                              | ▼味付け海苔(火曜日)                      | ▼味付け海苔                          | ▼納豆                                    |
|    | ▼ふりかけ(金曜日)                            | ▼ふりかけ(土曜日)                       |                                 |                                        |
|    | ▼たくあん漬                                | ▼たくあん漬                           | ▼たくあん漬                          | ▼たくあん漬                                 |
|    | ▼千切りキャベツ                              | ▼千切りキャベツ                         | ▼千切りキャベツ                        | ▼千切りキャベツ                               |
| 昼食 | ▼カツカレー<br>(豚肉・なす・玉ねぎ・人参)              | ▼牛丼<br>(牛肉・玉ねぎ)                  | ▼ハヤシライス<br>(牛肉・玉ねぎ)             | ▼皿うどん<br>(豚肉・かまぼこ・もやし・キャベツ<br>たまねぎ・人参) |
|    | ▼マカロニサラダ<br>(マカロニ・胡瓜・人参・ハム)           | ▼酢の物<br>(春雨・胡瓜・人参・ごま)            | ▼ポテトサラダ<br>(ジャガイモ・きゅうり・人参・ハム)   | ▼揚げ餃子<br>(3個)                          |
|    | ▼杏仁豆腐<br>(杏仁豆腐・みかん缶)                  | ▼吸い物<br>(花麩・ごま)                  | ▼オレンジ<br>(オレンジ)                 | ▼吸い物<br>(花麩・ごま)                        |
|    | ▼福神漬                                  | ▼紅しょうが                           | ▼福神漬                            | ▼たくあん漬                                 |
| 夕食 | ▼ご飯                                   | ▼ご飯                              | ▼ご飯                             | ▼ご飯                                    |
|    | ▼野菜のかきあげ                              | ▼豚肉の生姜焼き<br>(豚肉・タマネギ)            | ▼からあげネギソース<br>(からあげ3個・ネギ)       | ▼ハンバーグ                                 |
|    | ▼鶏肉の照り焼き<br>(鶏肉もも28g×2個)              | ▼ミートコロッケ                         | ▼ミートコロッケ<br>(1/2切)              | ▼ミートコロッケ                               |
|    | ▼千切りキャベツ                              | ▼千切りキャベツ                         | ▼千切りキャベツ                        | ▼千切りキャベツ                               |
|    | ▼スパゲティナポリタン<br>(スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン) | ▼和風スパゲティー<br>(ベーコン・しめじ、ネギ)       | ▼焼ビーフン<br>(人参、キャベツ、豚肉)          | ▼竹の子土佐煮                                |
|    | ▼もやしのごま和え<br>(もやし・キャベツ・人参・白ごま)        | ▼おひたし<br>(ほうれん草・もやし・ゴマ)          | ▼もやしときゅうりの胡麻和え<br>(もやし・きゅうり・ゴマ) | ▼焼きそば<br>(豚肉・キャベツ・人参)                  |
|    | ▼卵スープ<br>(卵・わかめ)                      | ▼野菜スープ<br>(人参・キャベツ・コンソメ)         | ▼中華スープ<br>(玉ねぎ・中華の素)            | ▼のっぺ汁<br>(大根、人参、鶏肉、ゴボウ、こんにゃく、ネギ)       |
|    | ▼青りんごゼリー<br>(ゼリーの素20g)                | ▼みかんゼリー<br>(ゼリーの素20g)            | ▼ブドウゼリー<br>(ゼリーの素20g)           | ▼ピーチゼリー<br>(ゼリーの素20g)                  |
|    | ▼たくあん漬け                               | ▼たくあん漬け                          | ▼たくあん漬け                         | ▼たくあん漬け                                |