

8月月間献立表(まごの手献立)

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					モウカのごま照り焼き 添) 味付けれんこん カブと油揚げの煮物 さつま芋と豆の醤油仕立て ぬか漬	豚肉のしぐれ煮風 豆腐の野菜あんかけ 姫皮筍とからし菜のお浸し きざみたくあん	あぶらかれいの照煮 肉じゃが いんげんの黒胡麻和え 白菜たまり風味
	4	5	6	7	8 山の日献立	9	10
昼食	鮭つみれのホワイトソース 茄子のそぼろあん コールスロー 胡瓜漬	かゝの和風だしカレー風味 银杏と木耳の真丈 高菜の胡麻和え こんぶまめ	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのカニカマ餡かけ ツナとキャベツの和え物 キャロットラペ	マーボー豆腐 中華風春雨 白菜のなめたけ和え きゅうりと中華クラゲの和え物	鶏肉とグリル野菜のBBQソース カリフラワーのバジルソース 胡瓜のレモンマリネ リンゴダイス 	肉団子の中華煮 えび入りビーフン 青梗菜と油揚げの煮浸し しば漬	キャベツ入りメンチカツ 添) パスタソテー 大根のかに風味あん いんげんのピーナッツ和え 高菜漬
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ブリの甘酢あんかけ 南瓜のいとこ煮 長芋のねばねば和え きざみたくあん	煮込みデミハンバーグ 添) 人参グラッセ トマトソースペンネ ほうれん草コーンソテー 茄子漬	イワシのやわらか煮 肉野菜炒め 若布と胡瓜の酢の物 甘口キムチ	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 海老入りしゅうまい ブロッコリーの炒り玉子和え なすしそ風味	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 揚げじゃが(青のり) ひじきとおくらの和え物 パイナップル	白鮭の塩焼き 添) おろし大根 さつまいも甘露煮 ほうれん草と大豆のごま和え すだちミックス	鶏肉とキノコのガーリック風味 ツナとブロッコリーのオイル和え 根菜マリネ ひじき豆
	18	19	20	21 郷土料理	22	23	24
昼食	具だくさん酢鶏 かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し しそ昆布	八宝菜 担々風春雨 茄子といんげんの生姜あん 甘酢大根	サバ塩焼き 添) おろし大根 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 べったら漬	ゴーヤチャンフル 里芋といんげんの煮物 人参しりしり しば漬	やわらかポークチャップ ほくほくジャーマンポテト ほうれん草と切干大根のナムル おみ漬昆布	鶏肉と枝豆のオイスター炒め がんもどきの含め煮 キャベツと菜花のわさびマヨ 細切昆布	カレーのおろし煮 添) おくらのおかか和え 冬瓜とカニカマの生姜あん からし菜の大豆ミート和え 梅かつお蓮根
	25	26 混ぜご飯	27	28	29	30	31
昼食	赤魚の塩麹焼き 治部煮風 キャベツの赤しそ和え こんぶまめ	さばと枝豆の混ぜご飯 蓮根とこんにゃくのどぼろ煮 もやしのみょうが和え 大根青しそ漬	海老のチリソース しゅうまい わかめとしらすの酢の物 五目豆	イワシの生姜煮 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 彩りなます 白花まめ	白身魚のねぎあんかけ 豚肉と根菜の塩だれ 姫皮竹の子と木耳のナムル 白菜ミックス漬	豚肉と茄子の味噌炒め 枝豆と鮭の真丈 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 おかか昆布	肉団子の薄くず餡 カリフラワーのカレー炒め 和風お豆サラダ きゅうりと中華クラゲの和え物