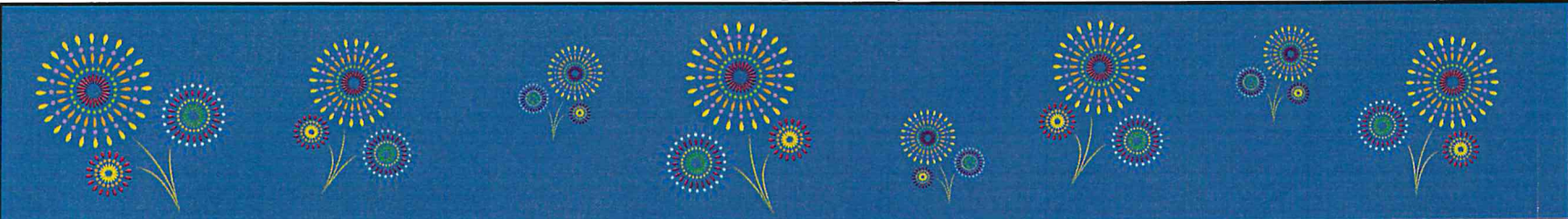


# 8月 昼 献立

|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
|  |                  |                                                                                      |               |              |                | 1(土)         |
|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                | ご飯           |
|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                | ほきの煮付け       |
|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                | 豆苗と木の子のお浸し   |
|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                | めかぶとろろ       |
|                                                                                    |                  |                                                                                      |               |              |                | 味噌汁          |
| 2(日)                                                                               | 3(月)             | 4(火)                                                                                 | 5(水)          | 6(木)         | 7(金)           | 8(土)         |
| もち麦ご飯                                                                              | ご飯               | ご飯                                                                                   | 梅ひじきご飯        | ご飯           | ご飯             | ご飯           |
| 絹揚げの肉そぼろ掛け                                                                         | 天婦羅盛り合わせ         | 野菜炒め(牛肉)                                                                             | 赤魚の更紗あんかけ     | 冷しゃぶ(豚肉)     | 海鮮と野菜の炒め物      | 肉じゃが(牛肉)     |
| 焼き茄子                                                                               | 高野豆腐の旨煮          | わかめとたまねぎの酢の物                                                                         | タラモサラダ        | 五目煮          | ほうれん草のお浸し      | いんげんのピーナッツ和え |
| オクラの梅しそ和え                                                                          | ほっき貝と胡瓜の酢味噌掛け    | 冬瓜の煮物                                                                                | にらとちくわの和え物    | 胡瓜としらすの酢の物   | ぜんまいとこんにゃくの炒め煮 | 玉子豆腐         |
| すまし汁                                                                               | すまし汁             | 味噌汁                                                                                  | 赤だし           | すまし汁         | 味噌汁            | 味噌汁          |
| 9(日)                                                                               | 10(月)            | 11(火)                                                                                | 12(水)         | 13(木)        | 14(金)          | 15(土)        |
| ご飯                                                                                 | ご飯               | ご飯                                                                                   | ご飯            | ご飯           | ご飯             | ご飯           |
| さばの塩焼き                                                                             | 夏野菜のカレー          | 焼きほっけ(おろしポン酢添え)                                                                      | かれいの生姜煮       | ハンバーグ        | 牛肉と玉葱の旨煮       | さわらの柚庵焼き     |
| 精進煮                                                                                | 目玉焼き             | かに玉餡掛け                                                                               | いんげんの味噌ネーズ和え  | 木の子スパゲッティ    | もずく酢           | 小松菜と揚げの卵とじ   |
| 胡麻豆腐                                                                               | ヨーグルトサラダ         | 水菜と薄揚げの煮浸し                                                                           | 冷やし小芋         | コーンサラダ       | カリフラワーの梅ドレ和え   | 里芋の磯部煮       |
| 味噌汁                                                                                |                  | 味噌汁                                                                                  | すまし汁          | スープ          | 味噌汁            | にゅうめん        |
| 16(日)                                                                              | 17(月)            | 18(火)                                                                                | 19(水)         | 20(木)        | 21(金)          | 22(土)        |
| ご飯                                                                                 | ご飯               | 焼きそば                                                                                 | ご飯            | ご飯           | ご飯             | ご飯           |
| 鶏大根                                                                                | たちうおの唐揚げ         | じゃこおろし                                                                               | 鶏肉の唐揚げ        | めばるの照り焼き     | 鯖の味噌煮          | とんかつ         |
| マカロニサラダ                                                                            | 白オのなめ茸和え         | 味噌汁                                                                                  | 切り干し大根の煮物     | 高野豆腐の玉子メ     | 茄子の田舎煮         | ブロッコリーのドレ和え  |
| ほうれん草の白和え                                                                          | ブロッコリーのサラダ       | 杏仁豆腐                                                                                 | キャベツの塩レモン和え   | チンゲン菜のお浸し    | 青菜とビーフンのサラダ    | 豆腐の柚子味噌掛け    |
| 味噌汁                                                                                | すまし汁             |                                                                                      | すまし汁          | 味噌汁          | すまし汁           | スープ          |
| 23(日)                                                                              | 24(月)            | 25(火)                                                                                | 26(水)         | 27(木)        | 28(金)          | 29(土)        |
| ご飯                                                                                 | パン               | ご飯                                                                                   | ご飯            | ご飯           | ご飯             | ご飯           |
| たらの西京焼き                                                                            | チキンソテーのレモンバターソース | うなぎの柳川風                                                                              | 鮭のタルタル南蛮ソース掛け | 八宝菜          | カレー            | かれいの煮付け      |
| 玉子豆腐                                                                               | 夏野菜のラタトゥイユ       | 糸こんにゃくと人参の白和え                                                                        | がんもどきの含め煮     | しゅうまい        | 小松菜と玉子の和え物     | にらともやしのお浸し   |
| 小松菜の煮浸し                                                                            | シーザーサラダ          | 胡瓜と若布の酢の物                                                                            | キャベツとベーコンのマリネ | ゼンマイともやしのナムル | 春雨サラダ          | スパゲッティサラダ    |
| すまし汁                                                                               | スープ              | すまし汁                                                                                 | すまし汁          | 中華スープ        |                | 味噌汁          |
| 30(日)                                                                              | 31(月)            |  |               |              |                |              |
| ご飯                                                                                 | ご飯               |                                                                                      |               |              |                |              |
| 鶏肉のねぎ塩だれ焼き                                                                         | 牛肉のすき焼き風         |                                                                                      |               |              |                |              |
| ひじき煮                                                                               | 温泉玉子             |                                                                                      |               |              |                |              |
| ポテトサラダ                                                                             | 冷奴               |                                                                                      |               |              |                |              |
| 味噌汁                                                                                | 味噌汁              |                                                                                      |               |              |                |              |