

8月月間献立表 (お手軽献立 (麺丼有))



	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食							
			ねぎ塩豚丼 和風お豆サラダ	冷やし中華 ほうれん草のお浸し	イワシの生姜煮 鮎かけがんと 瓜と高菜の南蛮風	プリの甘酢あんかけ ちんげん菜と豚肉の炒め ひじき煮	鶏肉とキノコのガーリック風味 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の梅風味和え
昼食	6	7	8	9	10	11 山の日献立	12
							
	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 小さなねぎ焼 茎わかめと長芋のオクラ和え	海老のチリソース はんぺん和小松菜の煮浸し さつま芋と豆の醤油仕立て	サバの味噌煮 青梗菜とイカの炒め 切り干し大根と蒸し鶏の炒め	鮭つみれのホワイトソース レバニラ炒め 人参しりしり	ビビンバ丼 山芋とモロヘイヤの和え物	鶏肉とグリーン野菜のBBQソース ほくほくジャーマンポテト キャベツと菜花のガーリック風味 パインアップル	ソースやきそば キャベツとコーンのソテー
昼食	13	14	15	16	17	18	19
							
	肉団子の薄くず餡 えび入りピーマン ブロッコリーの炒り玉子和え	タラのみぞれ煮 さつま揚げとごぼうの金平 おくらの胡麻和え	はんぺんチーズフライ 添) 味付いんげん ベーコンと野菜の炒め煮 マリネサラダ	山菜うどん からし菜のおかか和え	にしの生姜煮 肉じゃが 玉ねぎと若芋の甘酢和え	かに玉丼 長芋のねばねば和え	ブルコギ 焼ぎょうざ 枝豆とキャベツのソテー風
昼食	20	21	22	23	24 郷土料理	25	26
							
	白身魚のねぎあんかけ 白菜と豚肉の炊き合わせ 小松菜のおろし和え	ナポリタン ツナとキャベツの和え物	にしん蒲焼き 添) 味付れんこん 海老入りしゅうまい 木耳と人参の中華サラダ	ポークカレー 福神漬 瓜と昆布のおかか和え	ゴーヤチャンプル 茄子のそぼろあん にんじんの塩昆布和え 胡瓜漬	甘だれ海鮮バーグ グリーンピース玉子とじ ザーサイと木耳の油炒め	イワシのつみれ煮 中華風春雨 短皮筍とからし菜のお浸し
昼食	27	28	29	30	31		
							
	鶏肉と茄子のさっぱり煮 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 しっとり卵の花	プリの煮付け 野菜入り炒り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 青菜と豆腐のとろみ煮 彩りなます	ぎつねそば わかめとしらすの酢の物	マス塩焼 添) おろし大根 がんとインゲンの煮物 ちんげん菜のツナ和え		