

## 8月の献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
厳しい暑さに食欲も落ちてしまいがちです。まず、食べることで夏を乗り切りましょう。変化のある味付けを心がけ、さっぱりと喉越しのよいメニューを取り入れています。お元気に秋を迎えられるよう、お祈りしております。			1日	2日	3日	4日
			鶏と卵の酢煮 トマトサラダ 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁 (きなこ白玉)	大葉入りつくね ナムル ジャガイモのピリ辛煮 ご飯 かき玉汁 (ところてん)	鮭とレモンの寿司 豚肉と大根の煮物 炒り豆腐 そうめん汁 (ココアゼリー)	かに玉 茄子の田楽 大根の中華風 しらすご飯 スープ (わらび餅)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
豚肉のバーベキュー 南瓜の甘煮 わさび和え ご飯 味噌汁 (かき氷)	麻婆茄子 中華風酢の物 玉子豆腐 ご飯 スープ (ミルク葛餅)	冷麦 魚の磯辺揚げ 煮豆 ご飯 浅漬け (季節のフルーツ)	とろろご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 (ミルクゼリー)	ひき肉カレー 胡瓜サラダ ひじきの炒り煮 スープ (わらびもち)	豆腐ハンバーグ きんぴら サラダ ご飯 味噌汁 (ところてん)	鶏のピーナッツ煮 南瓜の焼き浸し キャベツのカレー炒め ご飯 コーンスープ (フルーツヨーグルト)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
スパニッシュオムレツ 野菜炒め わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	魚の梅肉ソース 胡麻味噌和え 三味和え ご飯 わかめ汁 (アイスパフェ)	すき焼き風煮 南瓜の海老あんかけ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 (フルーツ白玉)	チンジャオロースー 胡麻酢和え 茄子の生姜和え ご飯 味噌汁 (抹茶ワラビもち)	鶏のトマト煮 キャベツ炒め 三目豆 ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	冷やし中華 南瓜のそぼろあんかけ 磯和え ご飯 漬物 (アイスバナナ)	豚肉と昆布の煮物 じゃがいも炒め トマトマリネ ご飯 味噌汁 (みたらし団子)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鶏のカレーピカタ 千切り大根の甘酢煮 キャベツサラダ ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	牛肉の柳川 マカロニサラダ 磯和え ご飯 味噌汁 (小倉白玉)	鶏釜めし 千切りサラダ 豆腐とエビのくず煮 漬物 味噌汁 (ホットケーキ)	魚のパン粉焼き 胡瓜の塩コンブ和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (水羊羹)	豚の生姜焼き キャベツサラダ ひじきと高野豆腐 ご飯 味噌汁 (ミルクゼリー)	鶏肉のはちみつ煮 ほろほろ大根 柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 (かき氷)	フワフワ揚げ おかか和え トマトの甘酢 ご飯 すまし汁 (バナナヨーグルト)
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
きのごハンバーグ 味噌きんぴら 辛子和え ご飯 わかめスープ (季節のフルーツ)	筑前煮 茄子の田楽 おひたし ご飯 味噌汁 (抹茶ゼリー)	麻婆豆腐 ナムル 炒り玉子 ご飯 スープ (餡バターサンド)	夏野菜カレー サラダ ひじきの炒り煮 スープ (あんみつ)	魚の味噌焼き 胡瓜の胡麻酢 茄子の煮浸し ご飯 すまし汁 (アイスクーヘン)	鶏のねぎソース 春雨サラダ なめ茸和え ご飯 味噌汁 (みつ豆)	