

🌸🍡🌿🍅🌻🍡🌸 **8月月間献立表（まごの手献立）** 🌸🍡🌿🍅🌻🍡🌸

|    | 日                                                        | 月                                                   | 火                                                                  | 水                                                | 木                                                                 | 金                                                           | 土                                                               |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |                                                     |                                                                    |                                                  |                                                                   | 1                                                           | 2                                                               |
| 昼食 |                                                          |                                                     |                                                                    |                                                  |                                                                   | マヒマヒのバジルソース<br>茄子のアラビアータ風<br>ほうれん草と切干大根のナムル<br>カリフラワーのおかか和え | ホイコーロー<br>里芋と小松菜の炒め煮<br>五目豆<br>きゅうりと中華クラゲの和え物                   |
|    | 3                                                        | 4                                                   | 5                                                                  | 6                                                | 7 夏祭り屋台献立                                                         | 8                                                           | 9                                                               |
| 昼食 | 鶏肉とじゃが芋のトマト煮<br>クリームペンネ<br>キャベツと菜花のガーリック風味<br>人参とレーズンのラペ | イワシ生姜煮<br>がんもどきの含め煮<br>金平ごぼう<br>野沢菜ミックス             | 豚肉と3種の野菜塩炒め<br>かぼちゃの真丈<br>こんぶまめ<br>たけのこ甘辛煮                         | タラの甘酢あん<br>豚肉と野菜の炒め物<br>小松菜の辛子和え<br>しそ昆布         | ソースやきそば<br>たこ焼き<br>胡瓜のレモンマリネ<br>パイナップル                            | 豚ヒレカツ<br>添) 味付いんげん<br>さつま揚げと豆腐干の中華館<br>和風お豆サラダ<br>ぬか漬       | 鶏肉と茄子のさっぱり煮<br>さつまいも甘露煮<br>からし菜の大豆ミート和え<br>細切昆布                 |
|    | 10                                                       | 11                                                  | 12                                                                 | 13                                               | 14                                                                | 15                                                          | 16                                                              |
| 昼食 | あぶらかれい味醂焼<br>添) おろし大根<br>南瓜そぼろあん<br>切り昆布の煮物<br>胡瓜漬       | 豆腐干入りチンジャオロース<br>野菜入り炒り玉子<br>玉ねぎと若布の甘酢和え<br>カットマンゴー | 照焼きハンバーグ<br>添) 人参グラッセ<br>カリフラワーのマスタード和え<br>枝豆とキャベツのソテー風<br>すだちミックス | サバの赤味噌煮<br>ごぼうとさつま揚げの金平<br>こんにゃくと九条ねぎの塩だれ<br>高菜漬 | コーン入りコロッケ<br>添) ブロッコリーのおひたし<br>豆のトマト煮<br>キャベツと菜花のわさびマヨ<br>白菜ミックス漬 | 鶏のみぞれ煮<br>担々風春雨<br>オクラとモロヘイヤのおひたし<br>赤かぶ漬                   | ソウダガツオの旨塩焼き<br>添) おろし大根<br>茄子のそぼろ餡かけ<br>さつま芋と豆の醤油仕立て<br>白菜たまり風味 |
|    | 17                                                       | 18                                                  | 19                                                                 | 20 沖縄郷土料理                                        | 21                                                                | 22                                                          | 23                                                              |
| 昼食 | 肉団子の甘酢餡<br>野沢菜炒め<br>キャベツの赤しそ和え<br>きゅうりと中華クラゲの和え物         | あぶらかれいの照煮<br>炊合わせ<br>姫皮竹の子と木耳のナムル<br>大根青しそ漬         | 春雨と豚肉のしょうゆ炒め<br>枝豆の真丈<br>ひじきの白和え<br>みかん(皮むき)                       | ナーシビンフシー風<br>かぼちゃの含め煮<br>人参しりしり<br>胡瓜漬           | 白身魚のねぎあんかけ<br>里芋のそぼろあん<br>木耳と人参の中華サラダ<br>甘酢大根                     | やわらかポークチャップ<br>ブロッコリーのカニカマ餡かけ<br>マリネサラダ<br>人参とレーズンのラペ       | 鶏の照り焼きソース<br>青菜と豆腐のとりも煮<br>茎わかめのマヨ和え<br>しその実漬                   |
|    | 24                                                       | 25                                                  | 26 混ぜご飯                                                            | 27                                               | 28                                                                | 29                                                          | 30                                                              |
| 昼食 | 牛肉とごぼうの柳川風<br>餡かけがんもどき<br>茎わかめと長芋のオクラ和え<br>金時豆           | マーボー茄子<br>冬瓜とカニカマの生姜あん<br>ほうれん草のお浸し<br>リンゴダイス       | さばと枝豆の混ぜご飯<br>治部煮風<br>白菜のなめたけ和え<br>赤かぶ漬                            | 鶏肉のカシューナッツ炒め<br>南瓜のいとこ煮<br>姫皮筍とからし菜のお浸し<br>ぬか漬   | イワシの黒酢煮<br>白菜と豚肉の炊き合わせ<br>青梗菜と油揚げの煮浸し<br>おかか昆布                    | 薄切肉と3種パプリカの酢豚<br>えび入りビーフン<br>ほうれん草と竹輪の中華風お浸し<br>きざみたくあん     | アジ甘露煮<br>さつま芋と豚肉のごま味噌煮<br>紅白なます<br>甘口キムチ                        |
|    | 31                                                       |                                                     |                                                                    |                                                  |                                                                   |                                                             |                                                                 |
| 昼食 | タラつみれのチリソース和え<br>蒸し鶏と青梗菜の炒め<br>京うの花<br>刻み大根の梅肉和え         |                                                     |                                                                    |                                                  |                                                                   |                                                             |                                                                 |