



8月月間献立表（まごの手献立）



	日	月	火	水	木	金	土
							1
昼食							豚肉と青梗菜の炒め物 とうもろこしのかき揚げ 玉ねぎと若布の甘酢和え ぬか漬け
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	鶏肉のオイスター炒め 野沢菜炒め 油揚げと切干大根煮 赤かぶ漬	ブリの麴焼き 添) おろし大根 揚げじゃが（青のり） 白菜と若布の生姜和え 金時豆	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 厚揚げの白だし煮 紅白なます きゅうりと中華クラゲの和え物	鶏のから揚げ 添) おくらのおかか和え お麴の味噌煮込み しっとり卵の花 たけのこ甘辛煮	にしん蒲焼き 添) 味付いんげん 肉じゃが ひじき煮 べったら漬	豚肉とニラの玉子炒め 餡かけがんもどき 小松菜ナムル パイナップル	鶏肉とキノコのコンソメソース炒め 冬瓜とカニカマの生姜あん ほうれん草お浸し 白菜たまり風味
	9	10 納涼献立	11	12	13	14	15
昼食	タラと蓮根の甘酢あん さつまいも甘露煮 からし菜の大豆ミート和え 甘口キムチ	冷やし中華 ゴーヤと厚揚げの土佐煮 カットマンゴー 	赤魚の酒蒸し ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ひじきの白和え キャベツのクミン和え	サワラの西京焼き さつま揚げと豆腐干の中華餡 いんげんの黒胡麻和え 野沢菜ミックス	ミックスフライ 添) 人参グラッセ クリームペネ わかめと蒸し鶏のサラダ リンゴダイス	やわらか豚の生姜焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 木耳と人参の中華サラダ たけのこ甘辛煮	チキンのマヨネーズ炒め 茄子のサルサソース 枝豆とキャベツのソテー風 白菜たまり風味
	16	17	18	19 世界の料理	20	21	22
昼食	チーズチキンカツ 添) パスタソテー ごぼうとさつま揚げの金平 ほうれん草と切干大根のナムル 茄子の漬物	厚揚げのしょうゆ炒め さつま芋と豚肉のごま味噌煮 茎わかめのマヨ和え パイナップル	白身魚のねぎあんかけ パッタイ風豆腐干 長芋のねばねば和え カリフラワーのおかか和え	ロコモコ丼 添) ボイルブロッコリー ほくほくジャーマンポテト 胡瓜のレモンマリネ 	鶏肉のトマトソース煮込み カブとひき肉のトロトロ煮 いんげんのピーナッツ和え カットマンゴー	サバ煮付け さつまいもと昆布の煮物 菜花の辛子和え 刻み大根の梅肉和え	海老のチリソース 中華春雨 白菜サラダ おみ漬け昆布
	23	24	25	26	27	28 混ぜご飯	29
昼食	豚唐揚げのマーメレード炒め カブとベーコンの洋風煮 ほうれん草と大豆のごま和え キャベツのクミン和え	照り焼きチキン そら豆の柚子胡椒ソース和え コールスロー リンゴダイス	かに玉風お魚つまみれ レバニラ炒め キャベツの赤しそ和え 茄子の漬物	マスの柚庵焼き 添) おろし大根 ちんげん菜と豚肉の炒め 京うの花 赤かぶ漬	肉団子の甘酢餡 かぼちやの含め煮 チョレギサラダ 白菜ミックス漬	牛肉のスタミナ混ぜご飯 がんもどきの含め煮 瓜と昆布のおかか和え キャベツの浅漬	鶏肉のカシューナッツ炒め 炒り豆腐 ささげのおひたし 甘口キムチ
	30	31					
昼食	アジ甘露煮 炊合わせ みかん入りなます 白花まめ	マーボー茄子 えび入りビーフン 海藻ときゅうりの酢の物 白菜とルッコラのトマト和え					