

# 杉の郷 8月献立表

		8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	
朝		コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳	
昼		ご飯 そら おかず みそワタンスープ	ご飯 ゴーヤ入りかき揚げ もやしとハムの辛子醤油和え 冷や汁そうめん	ご飯 そら おかず 和風ポトフ	ご飯(少なめ) ジャージャーうどん にんじんお浸し みょうがオクラ春雨スープ ぶどうゼリー	ご飯 お弁当(鶏ミンチと小松菜 のチャブチエ風) みそ汁(ジャガイモ、ワカメ)	
夕		ご飯 豚肉のしょうが焼き トマトときゅうりのごま和え 切干大根のじゃこ煮	ご飯 さわらゴマ焼き コールスローサラダ 冬瓜と厚揚げの煮物	ご飯 麻婆なす 卵豆腐 野菜炒め	ご飯 ぶりの照り焼き 胡瓜と山芋の酢の物 高野豆腐の卵とじ煮	カレーライス クレープ、焼きそば からあげ、フランクフルト かき氷、ジュース	
	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(ヒレカツ卵とじ) キャベツとパプリカにんにくスープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜とハムの酢の物 ちくわの二色揚げ 清汁(はるさめ)	ご飯 そら おかず 赤だし	ご飯 かつおの揚げ浸し ニンジンシリシリ 冷や汁風	[A]ビビンバ井 [B]チキンソースカツ井 [共]枝豆とコーンの卵スープ [共]牛乳寒天	バターロールパン 夏野菜のスパゲティ 水菜と鶏ささみサラダ いろどりスープ マスカットゼリー	ご飯 お弁当(チキンクリームソース) ミネストローネ
夕	中華丼 スパゲティサラダ ペーコンスープ	ご飯 焼きはんぺんの明太マヨネーズ レタスサラダ 夏野菜の煮物	ご飯 厚揚げのトマトえびチリ 水菜と大根のサラダ のりばてと	ご飯 海鮮チジミ フレッシュサラダ 豆腐と椎茸のうま煮	ご飯 たらのムニエル キャベツといかのマスタードサラダ 大豆の磯煮	ご飯 ポークチャップ 千切りサラダ 豆腐のカレー醤油炒め	夏野菜のドライカレー チョコレギサラダ フルーツヨーグルト2
	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(ホイコーロー) えびと冬瓜のスープ	ご飯 夏野菜のかき揚げ もやしと豚バラ炒め アスパラガスのサラダ なすのスープ野菜	お弁当(散らしずし) すまし汁(そうめん) 水ようかん	ご飯 豚肉のトマトしょうが焼き しらすサラダ 揚げ豆腐五目あんかけ みそ汁(オクラ、なめこ)	ご飯 そら おかず おまめのスープ	おにぎり(1個) サラダうどん 厚揚げの甘酢いため 野菜スープ	ご飯 お弁当(マヨたまフライ) ミニ醤油ラーメン
夕	豚さのこ井 ポアサラ みそ汁(ホウレン草、えのき)	ご飯 ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め 切り干し大根と青梗菜ナムル シューマイ	ご飯 魚の青のりピカタ 里芋サラダ 春雨とつくねのスープ	ご飯 赤魚の煮つけ 三色浸し 野菜炒めカレー風味	ご飯 鶏むね肉のごま照り焼き いんげんとにんじんのナムル かぼちゃの甘煮	ご飯 かじきのソテー粒マスタードソース セロリと胡瓜の酢の物 マカロニのクリーム煮	ハヤシライス コーンサラダ マンゴープリン
	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(イタリアンハンバーグ) ポテトスープ	ご飯 あじの南蛮漬け トマトのマリネ ジャーマンポテト	ご飯 そら おかず 豚汁	ご飯(少なめ) もろこしうどん 焼肉サラダ コーヒーゼリー	ご飯 そら おかず 野菜と鶏肉の味噌汁	ご飯 津ぎょうぎ ツナときゅうりのバンバンジー 具だくさん味噌汁	ご飯 お弁当(肉じゃが) ミニにゅうめん
夕	親子丼 ごぼうサラダ みそ汁(玉葱、なめこ)	ご飯 ピザ風豆腐 れんこんのしゃきしゃき酢 ほうれん草の洋風煮びたし	ご飯 かれのい照り焼き レタスの胡麻酢和え 金時豆	ご飯 さば塩焼き 酢みそ和え 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 煮魚 スパゲティサラダ にらともやしの炒め物	ご飯 豆腐のミートグラタン ばんさんすう 青梗菜の豆乳煮	かぼちゃと豆のカレー キャベツのサラダ ヨーグルト
	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳		
昼	ご飯 お弁当(牛肉デミソース) コーンスープ	ご飯(少なめ) 冷やし中華 岩石揚げ 鶏肉ワカメスープ	ご飯 そら おかず 豚肉とにら、もやしの中華スープ	おにぎり(1個) お好み焼き 大根のさっぱりサラダ みそ汁(トマト、わけぎ)	ご飯 そら おかず 夏野菜の彩りスープ		
夕	マーボー丼 マカロニサラダ えび団子汁	ご飯 ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め なまり節と大根おろし 白菜と生揚げの煮浸し	ご飯 鶏肉と野菜のオープン焼き さつま芋サラダ きゃべつのコンソメ煮	ご飯 魚の酢豚風 バンバンジーやっこ ひじき納豆枝豆	ご飯 さわらゴマ焼き トマトのマリネ ゴーヤチャンプルー		