

8月献立予定表

月	火	水	木	金	土
					1
					あじ塩焼 おすすめもう一品 中華サラダ みそ汁
3	4	5	6	7	8
麻婆豆腐 肉しょうまい おすすめもう一品 玉子入り中華スープ	親子丼 わけぎの柚子味噌和え おすすめもう一品 みそ汁	魚の野菜あんかけ 入り豆腐 茄子挟み揚げ みそ汁	鶏ももと茄子の みぞれ和え おすすめもう一品 サラダ みそ汁	肉じゃが オクラごま和え 酢の物 みそ汁	シルバー西京焼 おすすめもう一品 根菜と豆の 黒胡麻サラダ みそ汁
10	11	12	13	14	15
茄子とピーマンの 味噌炒め おすすめもう一品 三色野菜いなり煮 みそ汁	フライ 彩りビーンズマリネ インゲンの鶏 とほろあんかけ みそ汁	厚揚げときのこの 玉子とじ おすすめもう一品 ベーコンと大豆の トマト煮 みそ汁	ちらし寿司 三角しのだと野菜煮 おすすめもう一品 お吸い物	季節の野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト みそ汁	ソフトハンバーグ マカロニサラダ おすすめもう一品 コンソメスープ
17	18	19	20	21	22
甘辛鶏ごぼう おすすめもう一品 彩り高野豆腐の煮物 みそ汁	カレー生薑醤油煮 茄子とほうれん草の とほろ和え おすすめもう一品 みそ汁	チキンステーキ おすすめもう一品 ポテトサラダ みそ汁	梅じゃこごはん ぜんまいの煮物 野菜と竹輪の おかか和え みそ汁	生薑焼き 煮物 おすすめもう一品 みそ汁	大根と肉の煮物 五目きんちゃく煮 おすすめもう一品 みそ汁
24	25	26	27	28	29
すき焼き煮 里芋のとほろ煮 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	カレーライス 京風うの花 おすすめもう一品 コンソメスープ	小魚の煮物 野菜炒めカレー風 味 おすすめもう一品 みそ汁	チンジャオロース 小松菜の彩り和え 春雨サラダ わかめスープ	筑前煮 おすすめもう一品 蓮根なます みそ汁	肉とフロッコリーの 炒め物 かぼちゃサラダ おすすめもう一品 みそ汁
31			【8月の目標】		
クリームシチュー 揚げ茄子南蛮漬け おすすめもう一品 みそ汁			暑さに負けない身体作りをして夏を乗り切ろう！ 夏の暑さに負けない為には、疲労回復効果のあるビタミンB1や、 汗で失われる水分・カリウムを補給する事が大切です。 (豚肉や胡瓜、トマトなど夏野菜)		