

日 月 火 水 木 金 土

<p style="text-align: center; color: green; font-size: 2em;">8 月 お献立</p>	1	ごはん、煮魚、付合せ、焼きビーフンカレー味、蒸し茄子田楽、カニかまぼこ入り卵焼き、きゅうりの酢物 584kcal 2.7g	2	ごはん、豚肉の生姜焼、もやしとピーマンの油炒め、じゃがいもバター、ヒジキ煮、おくらのおかか和え、ミニトマト 585kcal 2.5g	3	ごはん、海老と青菜のクリーム煮、カリフラワーのカレー味、夏野菜の天ぷら、生姜の酢物、もやしと人参の胡麻和え 585kcal 2.8g	4	ごはん、鮭の南蛮漬け、出巻き卵、茄子とオクラのピリから煮、椎茸と厚揚げ煮、刺身こんにゃく酢味噌かけ、白花豆煮 598kcal 2.8g	5	ごはん、白身魚フライ、付合せ、キャベツとブロッコリーのベーコン煮、ヒジキ煮、茄子のミートソース、わかめとパプリカの酢物 583kcal 2.5g	6	ごはん、魚塩焼き、高菜の油炒め、金平ごぼう、揚げ出し茄子とそうめん、トマトのサラダ、青梗菜煮びたし、果物 583kcal 2.8g		
	7	ごはん、牛肉のすき焼き風、蒸し茄子酢味噌だれ、煮卵、こうや豆腐と野菜の煮物、ポテトサラダ、昆布の佃煮 598kcal 2.6g	8	ごはん、牛ひき肉の玉子とじ、付合せ、さつま芋のバイン煮、ゴーヤーチャンプルー、ごま豆腐ペロリン、きゅうりとクラゲの酢物 596kcal 2.0g	9	ごはん、鯖の味噌煮、付合せ、出巻き卵、人参金平、青梗菜と厚揚げの豆板醬、キャベツとわかめの酢物 595kcal 2.3g	10	ごはん、エビフライとコロッケ、ほうれん草胡麻和え、里芋味噌煮、ピーマンの昆布和え、おくらのおろし和え、果物 592kcal 2.6g	11	ごはん、肉じゃが、にらと豆腐の卵とじ、鮭の塩焼きオクラ添え、煮豆、ヒジキときゅうりの酢物 598kcal 2.4g	12	ごはん、魚照り焼き、なす味噌炒め、あらめ煮じめ、こんにゃくと人参の金平、出巻き卵、高菜油炒め、きゅうりの酢物 591kcal 2.7g	13	<p style="color: red; font-size: 2em;">お休み</p> 
	14	15	16	17	18	19	20							
	お休み	お休み	ごはん、海老と玉ねぎの天ぷら、一口がんと野菜の煮物、肉じゃが、レンコンの梅おかか煮、焼き茄子、生姜の酢物、水ようかん 598kcal 2.2g	ごはん、茄子と玉ねぎのミートソース、金平ごぼう、鯖の塩焼き、ほうれん草お浸し、出巻き卵、トマトのサラダ 594kcal 2.6g	ごはん、鮭の塩焼き、つるむらさきの胡麻和え、ウインナーの卵とじ、切干大根の煮物、さつま芋の小倉煮、キャベツの梅酢和え 587kcal 2.6g	ごはん、蒸鳥と蒸し野菜の胡麻ソース、ピーマン金平、こうや豆腐の炊合わせ、きゅうりもろみ和え、果物 580kcal 2.8g	ごはん、八宝菜、ヒジキ大豆、じゃがいもバター焼き、なすとモヤシの胡麻和え、ごま豆腐ペロリン、生姜の酢物 592kcal 2.2g							
	21	22	23	24	25	26	27							
	ごはん、鯖塩焼き、付合せ、明太子春雨、厚揚げの豆板醬煮、オクラの昆布和え、果物 599kcal 2.8g	ごはん、鳥天ぷらタルタルソース、玉ねぎソテー、もやしと青梗菜の胡麻和え、出巻き卵、五目ヒジキ、トマトマリネ 594kcal 2.5g	ごはん、豚肉お好み焼き、ミニトマト、金平大根、こうや豆腐の卵とじ、しいたけとカリフラワーのクリームチーズ、蒸し茄子の生姜酢和え 579kcal 2.2g	ごはん、魚照り焼き、付合せ、こんにゃくと人参の金平、胡麻豆腐ペロリン、出巻き卵、きゅうりとミョウガの酢物 584kcal 2.4g	ごはん、魚香草焼き、付け合せ、金平ごぼう、海老のホワイトソース、高菜の油炒め、もやしとカイワレの生姜酢和え 588kcal 2.7g	ごはん、ピーマンの肉詰焼、付合せ、トマトのマリネ、厚揚げと冬瓜のうすくず煮、カニかまぼこ入り玉子焼き、きゅうりとゼンマイのナムル 599kcal 2.8g	ごはん、鮭のバター焼き、茄子のカレー醤油炒め、レンコン金平、里芋と厚揚げの味噌煮、出巻き卵、きゅうりとゼンマイのナムル 596kcal 2.4g							
	28	29	30	31	<p style="color: green; font-size: 2em;">ゆめランチ</p> <p style="font-size: 1.5em;">管理者 梶川泰弘</p> <p>TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287</p> <p>※勝手ながら、8月13日(土)、14日(日)、15日(月)の3日間は、お盆休みとさせていただきます</p>									
ごはん、筑前煮、ゴーヤーチャンプルー、海老のかき揚げ、茄子の天ぷら、きゅうりのシソサラダ、くず饅頭 594kcal 2.2g	ちらし寿司、鳥のから揚げトマトソース、胡麻豆腐のごま醤油かけ、こんにゃくの刺身、オクラのおかか和え、果物 597kcal 2.4g	ごはん、魚照り焼き、付合せ、焼き茄子、スパゲッティミートソース、出巻き卵、厚揚げ煮、ニ色胡麻酢和え 595kcal 2.7g	ごはん、サバの竜田揚げ、青菜お浸し、じゃがいもの高菜煮、厚揚げとゼンマイ煮、大根の酢物、白玉団子 598kcal 2.3g											

