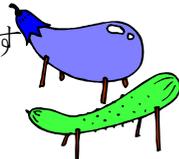


<p>平成24年 8月 お献立 ゆめランチ</p> <p>TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036 携帯:090-1367-6287(梶川)</p> 		1	2	3	4	
		<p>ごはん、鳥南蛮、茄子の利休煮、豆腐とピーマンの生姜炒め煮、トマトのサラダ、じゃがいも金平</p> <p>584kcal 2.8g</p>	<p>ごはん、鮭塩焼き、付合せ、さつまいもサラダ、青菜と高野豆腐の煮物、出巻き卵、玉ねぎとわかめの酢物</p> <p>593kcal 2.2g</p>	<p>ごはん、エビフライ&コロッケ、人参金平、里芋と豆腐の味噌煮、蒸し茄子の生姜酢和え、青菜の胡麻和え</p> <p>594kcal 2.3g</p>	<p>ごはん、牛肉のすき焼き風、五目ヒジキ、ゴーヤ卵とじ、茄子のからし和え、紅白なます</p> <p>593kcal 2.9g</p>	
5	6	7	8	9	10	11
<p>ごはん、マーボーなす、しらたきの明太子煮、精進揚げ、きゅうり酢、うずら豆煮</p> <p>596kcal 2.0g</p>	<p>ごはん、塩さば、南瓜の小倉煮、茄子の味噌炒め、えのきとニラの卵焼き、きゅうりの胡麻和え</p> <p>591kcal 2.8g</p>	<p>ごはん、豚肉の梅肉はさみ揚げ、もやしの生姜酢和え、じゃがいもと油揚げのおかか煮、ヒジキ大豆、デザート</p> <p>598kcal 2.3g</p>	<p>ごはん、鯖味噌煮、春雨の酢物、ゴーヤーチャンプルー、ポテトサラダ、果物</p> <p>596kcal 2.5g</p>	<p>ごはん、豚肉の胡麻しゃぶ、切干大根の煮物、南瓜のうま煮、出巻き卵、茄子の酢和え</p> <p>597kcal 2.4g</p>	<p>ごはん、魚煮付け、付合せ、ピーマンの塩昆布和え、豆腐の卵とじ、ごぼうサラダ、果物</p> <p>589kcal 2.7g</p>	<p>ごはん、八宝菜、胡麻豆腐ペロリン、卵の煮袋と炊合わせ、きゅうりとクラゲの中華風酢物、果物</p> <p>595kcal 2.2g</p>
12	13 14 15			16	17	18
<p>ごはん、冷そうめん、鮭の塩焼き、蒸し茄子の酢物、青菜ソテー、南瓜のそぼろ煮、ヒジキ煮</p> <p>586kcal 2.8g</p>	<p>お盆お休み</p> <p>まことに勝手ながら お休みさせていただきます</p> 			<p>ごはん、魚照り焼き、キャベツの梅おかか、人参金平、冬瓜の海老あんかけ、きゅうりとわかめの酢物、さつまいものパン煮</p> <p>580kcal 2.3g</p>	<p>ごはん、豚肉の生姜焼き、きのこソテー、青菜とこんにゃくの煮びたし、キーマカレー、出巻き卵、きゅうりの酢物</p> <p>598kcal 2.9g</p>	<p>ごはん、さんま塩焼き、大根おろし、長イモとオクラのおかか煮、ニガウリの肉味噌炒め、ヒジキのナムル、わらび餅</p> <p>595kcal 2.3g</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>ごはん、焼き肉、胡麻豆腐ペロリン、すりみ詰め煮、茹で卵、キャベツの酢物</p> <p>599kcal 2.0g</p>	<p>ごはん、鮭塩焼き、きゅうりとミョウガのドレッシング和え、青梗菜とわかめの煮びたし、肉じゃが、もやしとニラの胡麻酢和え</p> <p>582kcal 2.7g</p>	<p>ごはん、茄子と豚肉の味噌炒め、切干大根煮、精進揚げ、ツナサラダ、きゅうり胡麻和え</p> <p>592kcal 2.7g</p>	<p>ごはん、魚煮付け、付合せ、ゼンマイ煮物、出巻き卵、ゴーヤの香味味噌和え</p> <p>585kcal 2.9g</p>	<p>ごはん、キスと野菜の天ぷら盛り合わせ、カレーサラダ、ヒジキ煮、切干大根煮、果物</p> <p>591kcal 2.0g</p>	<p>ごはん、鮭の南蛮漬け、キャベツと丸天の煮びたし、茄子とオクラのピリ辛炒め、出巻き卵、きゅうりの塩昆布和え</p> <p>586kcal 2.9g</p>	<p>ごはん、白身魚フライ、蒸し茄子、玉子豆腐、ささみときゅうりの甘酢炒め、昆布豆、果物</p> <p>586kcal 2.6g</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>ごはん、海老チリ、胡麻豆腐ペロリン、ピーマン炒め、青菜の煮浸し、大根の酢物</p> <p>578kcal 2.5g</p>	<p>ごはん、ハンバーグ青菜紫蘇ソース、キャベツ炒め、大根煮物、ヒジキ煮、きゅうりとわかめの酢物、果物</p> <p>596kcal 2.7g</p>	<p>ごはん、魚煮付け、付合せ、人参金平、じゃがいもの胡麻煮、オクラと山芋のおかか和え、きゅうりとささみの酢物</p> <p>596kcal 2.7g</p>	<p>ごはん、筑前煮、南瓜のサラダ、茄子の田楽、キャベツ甘酢漬け、出巻き卵</p> <p>594kcal 2.1g</p>	<p>ごはん、牛肉の卵とじ、金平ごぼう、里芋と揚げの味噌煮、もずくの酢物、果物</p> <p>596kcal 2.3g</p>	<p>ごはん、塩さば、しめじとピーマンのソテー、明太子和え、マーボなす、きゅうりとミョウガの酢物、白花豆煮</p> <p>599kcal 2.8g</p>	<p>※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください</p>