

2020年8月献立表



		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	土	ゴーヤチャンプルー さつまいもの甘煮 おぐらのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	554	きつねうどん さつまいもの甘煮 おぐらのゆかり和え ご飯(小) 漬物	515	16	日				
02	日					17	月	鶏肉の味噌漬け焼き 五目豆 わかめのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	566	しょうゆラーメン 五目豆 わかめのサラダ ご飯(小) 漬物	518
03	月	ポークチャップ アスパラと卵の炒め物 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	596	たぬきそば アスパラと卵の炒め物 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	509	18	火	さわらのレモン蒸し キャベツとベーコンのソテー 玉ねぎのポン酢和え ご飯 卵スープ フルーツ	507	とろろうどん キャベツとベーコンのソテー 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	548
04	火	魚のみぞれあんかけ なすのさっぱり煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 菜めし 味噌汁 漬物	551	しょうゆラーメン なすのさっぱり煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 菜めし(小) 漬物	560	19	水	豚肉の生姜焼き風 きのこの洋風煮 三色マリネ ご飯 和風スープ 漬物	533	ナポリタンスパゲティ きのこの洋風煮 三色マリネ 汁物 フルーツ	564
05	水	牛肉のブルコギ ひじきと大豆の煮物 キャベツのナムル ご飯 中華スープ 漬物	588	五目そば ひじきと大豆の煮物 キャベツのナムル ご飯(小) 漬物	441	20	木	ビーフカレーライス ピーマンソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツ	691	海鮮塩焼きそば ピーマンソテー 大根サラダ 汁物 フルーツ	452
06	木	八宝菜 里芋のゆず味噌かけ 海藻サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	509	冷し中華 里芋のゆず味噌かけ 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	564	21	金	さばの塩麹焼き 里芋のゴマ味噌煮 チンゲン菜の和え物 枝豆ご飯 すまし汁 漬物	504	梅おろしそば(冷) 里芋のゴマ味噌煮 チンゲン菜の和え物 枝豆ご飯(小) 漬物	522
07	金	アジフライ 切干大根煮 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	575	月見きしめん 切干大根煮 小松菜の磯和え ご飯(小) 漬物	473	22	土	鶏肉の治部煮 なすのピリ辛漬け キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	617	たぬきそば なすのピリ辛漬け キャベツの梅和え ご飯(小) 漬物	525
08	土	親子丼 竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 フルーツ	572	カレーうどん 竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯(小) フルーツ	566	23	日				
09	日					24	月	あじの南蛮漬け 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	558	冷しぶっかけそうめん 切干大根煮 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	516
10	月	魚のごま焼き葱山葵ソース ぜんまいの煮物 大根のおかか和え ご飯 豚汁 漬物	516	鶏南蛮そば ぜんまいの煮物 大根のおかか和え ご飯(小) 漬物	578	25	火	中華丼 がんもの煮物 きゅうりの酢味噌かけ 中華スープ フルーツ	517	鶏南蛮そば がんもの煮物 きゅうりの酢味噌かけ ご飯(小) フルーツ	648
11	火	ハンバーグ トマトソース チンゲン菜の塩麹炒め 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	529	梅おろしうどん チンゲン菜の塩麹炒め 人参サラダ ご飯(小) 漬物	543	26	水	鶏つくね ひじきの煮物 小松菜のしらす和え ご飯 すまし汁 フルーツ	542	カレーうどん ひじきの煮物 小松菜のしらす和え ご飯(小) フルーツ	604
12	水	さばの味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 フルーツ	543	肉うどん きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え ご飯(小) フルーツ	569	27	木	赤魚の甘酢あんかけ 夏野菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	531	月見うどん 夏野菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	549
13	木	豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	578	冷しぶっかけそうめん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	510	28	金	鶏肉の山賊焼き 卵の花 玉ねぎの梅おかか和え ご飯 味噌汁 漬物	633	とろろそば 卵の花 玉ねぎの梅おかか和え ご飯(小) 漬物	532
14	金	なすの甘辛丼 さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	607	かき揚げそば さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯(小) フルーツ	564	29	土	豚しゃぶ風 里芋の味噌かけ おぐらの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	561	ちくわうどん 里芋の味噌かけ おぐらの塩昆布和え ご飯(小) 漬物	561
15	土	天ぷら盛り合わせ 冬瓜のあんかけ 春雨の酢の物 十穀ご飯 すまし汁 漬物	532	五目きしめん 冬瓜のあんかけ 春雨の酢の物 十穀ご飯(小) 漬物	471	30	日				
						31	月	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	きつねうどん ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) 漬物	525

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります