

# 2021年8月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01 日					16 月	鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	545	焼きうどん 里芋の煮っころがし ほうれん草のおかか和え 汁物 漬物	443
02 月	豚肉とゴーヤの味噌炒め さつま芋のレモン煮 小松菜の磯和え ご飯 和風スープ 漬物	581	きつねうどん さつま芋のレモン煮 小松菜の磯和え ご飯(小) 漬物	529	17 火	ビーフカレーライス ピーマンとえのきのソテー ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	688	きつねうどん ピーマンとえのきのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	508
03 火	たらのバター焼き ほん酢かけ きのこの和風煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	519	ミートソーススパゲティ きのこの和風煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ 汁物 フルーツ	584	18 水	さわらのレモン醤油照り焼き キャベツの洋風煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	591	ナポリタンスパゲティ キャベツの洋風煮 きらずサラダ 汁物 フルーツ	662
04 水	牛肉のブルコギ ブロッコリーのかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	574	とろろそば ブロッコリーのかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	473	19 木	親子煮 五目豆 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ	534	とろろそば 五目豆 白菜の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	505
05 木	揚げ豆腐のそぼろあん ほうれん草のじゃこ炒め 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	625	焼きうどん ほうれん草のじゃこ炒め 大根サラダ 汁物 漬物	482	20 金	豚肉の生姜焼き風 かぼちゃの煮物 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	562	たぬきしめん かぼちゃの煮物 大根の甘酢和え ご飯(小) 漬物	473
06 金	さばの味噌煮 きんぴらごぼう いんげんのゆかり和え 炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	542	鶏南蛮そば きんぴらごぼう いんげんのゆかり和え 炊き込みご飯(小) フルーツ	612	21 土	たらのごま焼き葱山葵ソース 肉じゃが 小松菜のピーナツ和え ご飯 冬瓜汁 漬物	501	月見うどん 肉じゃが 小松菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	538
07 土	鶏肉のさっぱり煮 さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	573	しょうゆラーメン さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	498	22 日				
08 日					23 月	八宝菜 さつま芋の甘煮 わかめのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	583	なめこおろしうどん さつま芋の甘煮 わかめのサラダ ご飯(小) 漬物	529
09 月	アジフライ 卵の花 コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	553	月見そば 卵の花 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	539	24 火	さばの塩麹焼き 筑前煮 ほうれん草のお浸し 枝豆ご飯 味噌汁 漬物	540	冷しぶっかけそうめん 筑前煮 ほうれん草のお浸し 枝豆ご飯(小) 漬物	553
10 火	鶏肉のトマト味噌かけ チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎの梅おかか和え ご飯 和風スープ 漬物	527	五目そば チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎの梅おかか和え ご飯(小) 漬物	493	25 水	鶏つくね ひじきの煮物 小松菜のしらす和え ご飯 和風スープ 漬物	527	焼きそば ひじきの煮物 小松菜のしらす和え 汁物 漬物	485
11 水	豚丼 がんもの煮物 おくらのごま和え 味噌汁 フルーツ	605	かき揚げうどん がんもの煮物 おくらのごま和え ご飯(小) フルーツ	572	26 木	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 とろろ ご飯 味噌汁 漬物	554	えび天きしめん 切干大根煮 とろろ ご飯(小) 漬物	512
12 木	赤魚の中巻煮 なすの肉味噌がけ もやしと豆苗のサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	551	冷やし中華 なすの肉味噌がけ もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	605	27 金	あじの蒲焼き 卵の花 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	579	肉うどん 卵の花 カリフラワーのマリネ ご飯(小) フルーツ	566
13 金	鶏肉のガリハタ炒め さつま揚げの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	579	カレーうどん さつま揚げの煮物 小松菜の辛子和え ご飯(小) 漬物	541	28 土	木の葉丼 シューマイ おくらの子マヨ和え すまし汁 フルーツ	559	冷やし中華 シューマイ おくらの子マヨ和え ご飯(小) フルーツ	614
14 土	天ぷら盛り合わせ 冬瓜の生姜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	543	冷しぶっかけそうめん 冬瓜の生姜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 ご飯(小) フルーツ	483	29 日				
15 日					30 月	赤魚の野菜あんかけ れんこんのソテー チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	549	ミートソーススパゲティ れんこんのソテー チンゲン菜のサラダ 汁物 フルーツ	568
					31 火	酢豚 かぼちゃの中華煮 人参サラダ ご飯 中華スープ 漬物	614	たぬきそば かぼちゃの中華煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	512

\*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