

8月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
				1日 あわご飯 味噌汁 天ぷら 筑前煮 和え物	2日 麦ご飯 牛肉汁 和風包み焼き えんさい炒め サラダ	3日 あわご飯 うどん汁 公魚揚げ からし菜炒め 酢の物
4日	5日 あわご飯 味噌汁 煮付け 豆腐チャンプルー ゼリー	6日 麦ご飯 アーサ汁 魚ソテー甘酢あんかけ ごぼう炒煮 胡麻和え	7日 あわご飯 味噌汁 チキン煮付け ゴーヤチャンプルー ヨーグルトサラダ	8日 芋ご飯 レバー汁 鮭ソテー 干びょう炒め 酢の物	9日 麦ご飯 沖縄そば 鯖ソテー 人参シリシリ 和え物	10日 あわご飯 味噌汁 茄子はさみ揚げ 冬瓜そぼろ煮 キムチ和え
11日	12日 あわご飯 ゆし豆腐 煮魚 大根炒め 和え物	13日 麦ご飯 味噌汁 チキン生姜煮 フーチャンプルー ミミガー	14日 あわご飯 ソーキ汁 魚ピカタ ヘチマウブサー マッシュポテト	15日 麦ご飯 味噌汁 魚しそ巻き揚げ 八宝菜 春雨酢	16	17日
18	19	20	21	22	23	24日
25	26	27	28	29	30	31日

材料その他の都合により献立を変更する場合があります