

8月

2013年

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|---|--|--|--|--|--|
|     |   |  |  | 1日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>天ぷら<br>筑前煮<br>和え物           | 2日<br>麦ご飯<br>牛肉汁<br>和風包み焼き<br>えんさい炒め<br>サラダ            | 3日<br>あわご飯<br>うどん汁<br>公魚揚げ<br>からし菜炒め<br>酢の物        |
| 4日  | 5日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>煮付け<br>豆腐チャンプルー<br>ゼリー     | 6日<br>麦ご飯<br>アーサ汁<br>魚ソテー甘酢あんかけ<br>ごぼう炒煮<br>胡麻和え | 7日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>チキン煮付け<br>ゴーヤチャンプルー<br>ヨーグルトサラダ | 8日<br>芋ご飯<br>レバー汁<br>鮭ソテー<br>干びょう炒め<br>酢の物       | 9日<br>麦ご飯<br>沖縄そば<br>鯖ソテー<br>人参シリシリー<br>和え物            | 10日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>茄子はさみ揚げ<br>冬瓜そぼろ煮<br>キムチ和え   |
| 11日 | 12日<br>あわご飯<br>ゆし豆腐<br>煮魚<br>大根炒め<br>和え物        | 13日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>チキン生姜煮<br>フーチャンプルー<br>ミミガー  | 14日<br>あわご飯<br>ソーキ汁<br>魚ピカタ<br>ヘチマウブサー<br>マッシュポテト    | 15日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>魚しそ巻き揚げ<br>八宝菜<br>春雨酢       | 16日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>豚肉生姜焼き<br>からし菜炒め<br>コールスローサラダ     | 17日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>魚のバジルオイル焼き<br>ポテト炒め<br>ゴーヤ和え |
| 18日 | 19日<br>炊き込みご飯<br>味噌汁<br>豆腐五目蒸し<br>小松菜炒め<br>甘酢和え | 20日<br>あわご飯<br>ソーメン汁<br>鯖味噌煮<br>おから炒め<br>和え物     | 21日<br>黒米ご飯<br>イナムルチ<br>天ぷら<br>クープイチャー<br>わかめ酢       | 22日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉オイル焼き<br>人参シリシリー<br>からし和え | 23日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>さんま蒲焼き<br>干びょう炒め<br>大根シリシリー クレープ | 24日<br>麦ご飯<br>ゆし豆腐<br>かき揚げ<br>フーチャンプルー<br>サラダ      |
| 25  | 26日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>カレー煮付け<br>筑前煮<br>酢の物       | 27日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>鶏肉照り焼き<br>パパイア炒め<br>ゴマ和え   | 28日<br>麦ご飯<br>アーサ汁<br>魚甘酢あんかけ<br>大根炒め<br>粉ふき芋        | 29日<br>あわご飯<br>沖縄そば<br>わかさぎ揚げ<br>豆腐チャンプルー<br>酢の物 | 30日<br>芋ご飯<br>味噌汁<br>串さし揚げ<br>ゴーヤチャンプルー<br>サラダ         | 31日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>鮭ソテー<br>牛肉ピーマン炒め<br>和え物       |
|     |   |  |  |  |  |  |

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