

8月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚蒲焼き 筑前煮 ゴマ和え	2日 麦ご飯 ゆし豆腐 チキン照り焼き 茄子味噌炒め 南瓜煮
3日	4日 ちらし寿司 うどん汁 鯖ソテー 金平ごぼう ツナ和え	5日 麦ご飯 味噌汁 グルクン天ぷら ゴーヤチャンプルー 酢の物	6日 あわご飯 味噌汁 チキン煮つけ おから炒め アボカド和え	7日 麦ご飯 野菜スープ 魚バジルオイル焼き ブロッコリーソテー サラダ	8日 たき込みご飯 味噌汁 揚げ豆腐おろしあん 小松菜炒め 酢の物	9日 あわご飯 ソーメン汁 鶏肉野菜巻き 干びょう炒め 和え物
10日	11日 麦ご飯 味噌汁 エビチリ 豆腐チャンプルー おくらゴマ和え セリー	12日 芋ご飯 牛肉汁 焼き餃子 パパイア炒め 酢の物	13日 あわご飯 アーサ汁 豚肉生姜焼き キャベツ炒め 和え物	14日 麦ご飯 沖縄そば さんま竜田揚げ フーチャンプルー 酢の物	15日 あわご飯 味噌汁 魚ピカタ からし菜炒め ヨーグルト和え	16日 麦ご飯 レバー汁 魚煮付け 筑前煮 なます
17日	18日 麦ご飯 味噌汁 豆腐五目揚げ ピーマン炒め サラダ	19日 あわご飯 ソーメン汁 鮭ゴマオイル焼き 人参シシリー ゴーヤ和え	20日 麦ご飯 味噌汁 魚天ぷら 冬瓜そぼろ煮 ゴマ和え	21日 あわご飯 味噌汁 チキンのガーリックオイル焼き 千切り炒め ミミガー和え	22日 麦ご飯 すまし汁 かき揚げ ヘチマウブサー 和え物	23日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ 豆腐チャンプルー ヨーグルト和え
24日	25日 あわご飯 イナムルチ 魚塩麴焼き もやし炒め 酢の物	26日 麦ご飯 ゆし豆腐 手羽元煮 茄子炒め サラダ セリー	27日 あわご飯 味噌汁 煮付け おから炒め セリー	28日 麦ご飯 魚汁 串刺し揚げ えんさい炒め ツナ和え	29日 あわご飯 うどん汁 さんま蒲焼き パパイア炒め 酢の物	30日 炊き込みご飯 アーサ汁 チキンソテー フーチャンプルー 和え物
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