

8月

2016年

| 日   | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
|-----|--|---|---|---|---|--|
|     | 1日<br>あわご飯<br>ゆし豆腐<br>魚の煮付け<br>クワイチー<br>おから<br>スイカゼリー              | 2日<br>麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐五目揚げ<br>人参しりしりー<br>ゴマ和え  | 3日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>魚天ぷら<br>春雨炒め<br>ゴーヤ和え<br>アセロラゼリー | 4日<br>麦ご飯<br>うどん汁<br>鮭ソテー<br>パパイヤ炒め<br>サラダ    | 5日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>豚肉生姜焼き<br>大根炒め<br>ゆかり和え                | 6日<br>麦ご飯<br>野菜スープ<br>魚のピカタ<br>ポテトそぼろ煮<br>ヨーグルト和え  |
| 7日  | 8日<br>麦ご飯<br>沖縄そば<br>焼き餃子<br>フーチャンプルー<br>甘酢漬け                      | 9日<br>あわご飯<br>アーサ汁<br>さば味噌煮<br>冬瓜のそぼろ煮<br>からし和え | 10日<br>麦ご飯<br>てびち汁<br>フリッター<br>もやし炒め<br>サラダ           | 11日<br>芋ご飯<br>味噌汁<br>煮付け<br>えんさい炒め<br>元気ヨーグルト | 12日<br>あわご飯<br>レバー汁<br>魚ソテー/にんにく醤油か<br>け<br>干びょう炒め<br>キムチ和え | 13日<br>麦ご飯<br>ワカメスープ<br>鶏肉の梅揚げ<br>キャベツの味噌炒め<br>お浸し |
| 14日 | 15日<br>炊き込みご飯<br>アーサ汁<br>焼きさんま<br>ゴーヤの卵とじ<br>大根しりしりー<br>シークワーサーゼリー | 16日   | 17日   | 18日   | 19日   | 20日  |
| 21日 | 22日  | 23日   | 24日   | 25日   | 26日   | 27日  |
| 28日 | 29日  | 30日   | 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