

8月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 あわご飯 ゆし豆腐 魚の煮付け クーブイリチー おから スイカゼリー	2日 麦ごはん 味噌汁 豆腐五目揚げ 人参しりしりー ゴマ和え	3日 あわご飯 味噌汁 魚天ぷら 春雨炒め ゴーヤ和え アセロラゼリー	4日 麦ご飯 うどん汁 鮭ソテー パパイヤ炒め サラダ	5日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 大根炒め ゆかり和え	6日 麦ご飯 野菜スープ 魚のピカタ ポテトそぼろ煮 ヨーグルト和え
7日	8日 麦ご飯 沖縄そば 焼き餃子 フーチャンプルー 甘酢漬け	9日 あわご飯 アーサ汁 さば味噌煮 冬瓜のそぼろ煮 からし和え	10日 麦ご飯 てびち汁 フリッター もやし炒め サラダ	11日 芋ご飯 味噌汁 煮付け えんさい炒め 元気ヨーグルト	12日 あわご飯 レバー汁 魚ソテー/にんにく醤油か け 干びょう炒め キムチ和え	13日 麦ご飯 ワカメスープ 鶏肉の梅揚げ キャベツの味噌炒め お浸し
14日	15日 炊き込みご飯 アーサ汁 焼きさんま ゴーヤの卵とじ 大根しりしりー シークワーサーゼリー	16日 あわご飯 味噌汁 煮付け ソーメンチャンプルー	17日 黒米ご飯 中身汁 天ぷら クーブイリチー ゴーヤ和え物	18日 あわご飯 ソーメン汁 魚の西京焼き 鶏ごぼう ゴマ和え	19日 芋ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き フーチャンプルー 和え物	20日 麦ご飯 味噌汁 魚のピカタ 冬瓜のそぼろ煮 サラダ
21日	22日 ちらし寿司 レバー汁 とり天 スンシー炒め ヨーグルト和え	23日 麦ご飯 ゆし豆腐 さんまの蒲焼き パパイヤ炒め 和えもの	24日 あわご飯 味噌汁 魚の煮付け からしな炒め 和え物	25日 麦ご飯 ソーキ汁 コロツケ ゴーヤチャンプルー マグロ和え	26日 あわご飯 ソーメン汁 魚のしそ巻き揚げ エンサイ炒め くず餅ゼリー	27日 麦ご飯 味噌汁 煮付け 干びょう炒め
28日	29日 麦ご飯 アーサ汁 鮭ソテー ポテトソテー 酢の物	30日 きのこご飯 味噌汁 かき揚げ 豆腐チャンプルー 和え物	31日 あわご飯 魚汁 餃子 筑前煮 酢の物			

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