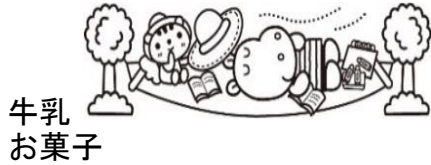


# 8月のこんだて

3日・17日（月）

鮭のみりん焼き  
切り干し大根のごまあえ  
冬瓜のみそ汁  
390kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日（火）

タコライス  
ポリポリきゅうり  
モロヘイヤのスープ  
433kcal

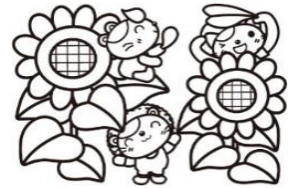


お茶  
ブルーベリーフルーツポンチ  
（4日）

牛乳  
ブルーベリースコーン  
（18日）

5日・19日（水）

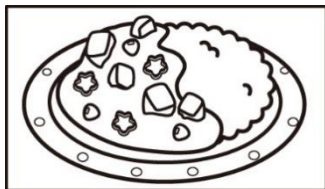
あじのトンテキソース  
ラタトゥイユ  
かぼちゃのコンソメスープ  
420kcal



牛乳  
お菓子

6日・20日（木）

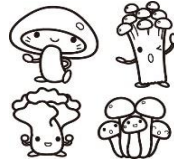
トマトのカレー  
フルーツヨーグルト  
470kcal



牛乳  
お菓子

7日・21日（金）

スコップ春巻き  
きのこのナムル  
チンゲン菜スープ  
413kcal



牛乳  
コーンチヂミ（7日）  
お茶  
水ようかん（21日）

11日・25日（火）

ゆず風味の  
フライドチキン  
小松菜のサラダ  
トマトのマカロニスープ  
431kcal



牛乳  
がんづき（11日）  
りんごジュースケーキ  
（25日）

12日・26日（水）

なす入りマーボー豆腐  
万願寺のしらすあえ  
豆苗の春雨スープ  
366kcal



牛乳  
お菓子

24日（月）

さばのハンバーグ  
きゅうりの土佐酢あえ  
八杯汁  
417kcal



牛乳  
お菓子

27日（木）

豚のしゃぶしゃぶ風  
かぼちゃの煮冷やし  
ほうれんそうの白みそ汁  
429kcal



牛乳  
お菓子

28日（金）

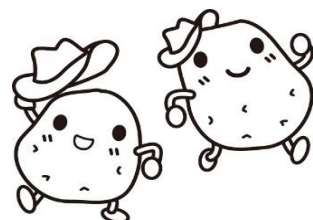
カレーピラフ  
唐揚げ  
パリパリそうめんサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ  
454kcal



お茶  
ゼリー

31日（月）

ひじき入り魚の煮つけ  
じゃが芋のみそ酢あえ  
彩り夏野菜汁  
423kcal



牛乳  
お菓子

万願寺とうがらし

舞鶴が発祥の京野菜です。  
とうがらしの仲間ですが  
辛味はなく、柔らかく  
甘みとボリュームが  
あります。その大きさから  
「とうがらしの王様」と  
呼ばれています。



# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	白飯 ・ 鮭のみりん焼き 切干し大根のごまあえ 冬瓜のみそ汁	米、砂糖	さけ、木綿豆腐 油揚げ、わかめ みそ、豚肉 ごま	にんじん、コーン 切り干しだいこん とうがん きゅうり ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 ・ タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ	モロヘイヤ、にんじん きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト オクラ、にんにく しょうが	お茶・ブルー ベリーフルーツ ポンチ(4日) 牛乳・ブルー ベリースコーン (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 ・ あじのトンテキソース ラタトゥイユ かぼちゃの コンソメスープ	米、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油	あじ ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ 万願寺、ズッキーニ トマト、なす にんにく	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 ・ トマトのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉 豆乳	たまねぎ、トマト にんじん、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 ・ スコップ春巻き きのこのナムル チンゲン菜スープ	米、春巻きの皮 はるさめ、油 ごま油、片栗粉	豚ひき肉 ベーコン ごま	ピーマン、えのきたけ ほうれんそう、しめじ たけのこ、しょうが たまねぎ、もやし チンゲンサイ 干しいたけ にんじん	牛乳 コーンチヂミ (7日) お茶 水ようかん (21日)
11 ・ 25 (火)	白飯 ・ ゆず風味の フライドチキン 小松菜のサラダ トマトのマカロニスープ	米、マカロニ 油、片栗粉 小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油	鶏肉、ハム ベーコン	キャベツ、こまつな にんじん、しょうが たまねぎ、トマト ゆず、コーン	牛乳 がんづき (11日) りんごジュース ケーキ(25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 ・ なす入りマーボー豆腐 万願寺のしらすあえ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し みそ、ごま わかめ	ピーマン、にんじん なす、たまねぎ 万願寺、もやし 豆苗、コーン ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
24 (月)	白飯 さばのハンバーグ きゅうりの土佐酢あえ 八杯汁	米、ながいも パン粉、砂糖	さば、絹ごし豆腐 わかめ、かつお節 木綿豆腐 豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ まいたけ、しめじ にんにく、しょうが 干しいたけ	牛乳 お菓子
27 (木)	白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃの煮冷やし ほうれんそうの白みそ汁	米、砂糖、ごま油	豚肉、白みそ 木綿豆腐、油揚げ わかめ	キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ レモン、しょうが ほうれんそう かぼちゃ	牛乳 お菓子
28 (金)	カレーピラフ 唐揚げ パリパリそうめんサラダ コンソメスープ フルーツ	米、油 干しそうめん 片栗粉、ごま油 砂糖	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、キャベツ きゅうり、コーン にんじん、にんにく しめじ、ピーマン ほうれんそう しょうが	お茶 ゼリー
31 (月)	白飯 ひじき入り魚の煮つけ じゃが芋のみそ酢あえ 彩り夏野菜汁	米、じゃがいも 砂糖	さば、鶏ささ身 油揚げ、みそ ごま、ひじき	きゅうり、たまねぎ パプリカ、しょうが なす、キャベツ ズッキーニ	牛乳 お菓子

- ❁ 5日・19日の「ラタトゥイユ」は数種類の野菜をかき混ぜながら炒め煮したフランス料理です。
- ❁ 11日のおやつ「がんづき」は月のように丸く蒸しあげた生地にちらした黒ごまを水鳥のがんの姿に見立てた宮城、岩手の郷土菓子です。
- ❁ 24日の「八杯汁」は一丁の豆腐で八人分作れると言われている精進料理です。