

# 8月のこんだて

2日・16日(月)

鶏肉と大根の煮物  
ほうれん草のツナあえ  
わかめのみそ汁  
401kcal



牛乳  
お菓子

3日・17日(火)

タコライス  
ポリポリきゅうり  
モロヘイヤのスープ  
439kcal

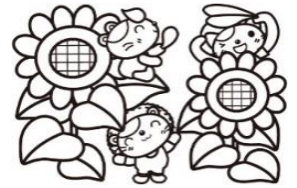


お茶  
ブルーベリーフルーツポンチ  
(3日)

牛乳  
ブルーベリースコーン  
(17日)

4日・18日(水)

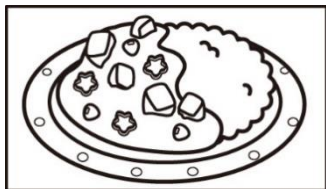
あじのトンテキソース  
バンバンジーサラダ  
かぼちゃのコンソメスープ  
424kcal



牛乳  
お菓子

5日・19日(木)

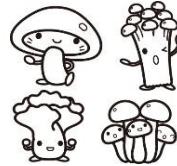
トマトのカレー  
フルーツヨーグルト  
513kcal



牛乳  
お菓子

6日・20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(6日)  
米粉ドーナツ(20日)

10日・24日(火)

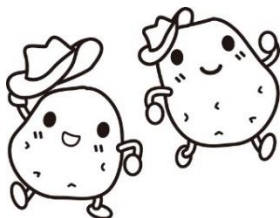
米粉のフライドチキン  
小松菜のサラダ  
トマトのマカロニスープ  
431kcal



牛乳  
りんごケーキ(10日)  
がんづき(24日)

11日・25日(水)

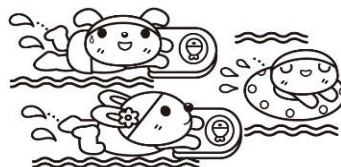
カレイの煮つけ  
じゃが芋のみそ酢あえ  
大根のすまし汁  
328kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日(木)

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  
377kcal



牛乳  
お菓子

23日(月)

鮭のみりん焼き  
ひじきの煮物  
そうめん入りみそ汁  
488kcal



牛乳  
お菓子

27日(金)

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  
446kcal



お茶  
水ようかん

30日(月)

さばのハンバーグ  
きゅうりの土佐酢あえ  
きのこ汁  
465kcal



牛乳  
お菓子

31日(火)

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  
480kcal



お茶  
ゼリー

## 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	
2 ・ 16 (月)	白飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のツナあえ わかめのみそ汁	米、砂糖、いんげん	鶏肉、ツナ油漬缶 みそ、わかめ 油揚げ	だいこん たまねぎ こまつな しょうが ほうれんそう	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	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	きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト モロヘイヤ、にんじん オクラ、にんにく しょうが	お茶・ブルー ベリーフルーツ ボンチ(3日) 牛乳・ブルー ベリースコーン (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 あじのトンテキソース バンバンジーサラダ かぼちゃの コンソメスープ	米、小麦粉、油 砂糖、ねりごま	あじ、鶏ささ身 ごま	かぼちゃ もやし きゅうり たまねぎ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (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
6 ・ 20 (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	ほうれんそう、もやし たまねぎ、えのきだけ たけのこ、にんじん しめじ、ピーマン チンゲンサイ 干しいたけ にんにく	牛乳 コーンチヂミ (6日) 米粉ドーナツ (20日)
10 ・ 24 (火)	白飯 米粉のフライドチキン 小松菜のサラダ トマトのマカロニスープ	米、米粉 マカロニ ながいも、油 砂糖、ごま油	鶏肉、豆乳 ベーコン、ハム	こまつな、トマト にんじん、コーン キャベツ たまねぎ しょうが	牛乳 りんごケーキ (10日) がんづき (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋のみそ酢あえ 大根のすまし汁	米、じゃがいも 砂糖	カレイ、鶏ささ身 みそ、ごま	だいこん、もやし きゅうり、しょうが キャベツ、えのきだけ にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	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	なす、たまねぎ 万願寺、もやし 豆苗、コーン ピーマン、ねぎ にんじん、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
23 (月)	白飯 さけのみりん焼き ひじきの煮物 そうめん入りみそ汁	米、油、砂糖 そうめん	さけ、鶏ひき肉 みそ、平天 油揚げ ひじき	にんじん だいこん いんげん ねぎ	牛乳 お菓子
27 (金)	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	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、しめじ レモン、しょうが ほうれんそう にんじん	お茶 水ようかん
30 (月)	白飯 さばのハンバーグ きゅうりの土佐酢あえ きのこ汁	米、パン粉 砂糖、油	豚ひき肉 絹ごし豆腐 木綿豆腐、さば わかめ、かつお節	きゅうり、たまねぎ まいたけ、しめじ しいたけ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
31 (火)	カレーピラフ 唐揚げ バリバリそうめんサラダ コンソメスープ フルーツ	米、油、そうめん 片栗粉、砂糖 ごま油	鶏肉、ベーコン	グリーンピース たまねぎ、コーン みかん缶、パイン缶 キャベツ、にんじん ほうれんそう きゅうり、しめじ しょうが、にんにく	お茶 ゼリー

- ❁ 3日・17日のタコライスは、タコスの具を乗せたご飯で沖縄が発祥の料理です。  
ひき肉のうま味、チーズのコク、トマトの甘みが味わえ、暑い夏でも食欲が湧いてきます。
- ❁ 24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。