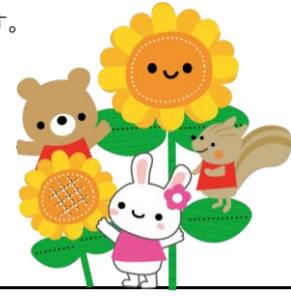


8月献立予定表



							8月1日(土)
昼	<<8/28 ヤンニョムチキン>> ◎材料 ・鶏モモ 2枚 ・片栗粉 適						ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物(オレンジ)
	◎調味料 ☆コチュジャン 大匙2 ☆ケチャップ 大匙2 ☆砂糖 大匙1 ☆みりん 大匙1 ☆ごま油 大匙1						
夕	作り方♪ ①鶏肉を一口サイズに切って塩コショウをふって、片栗粉をしっかりと目にまぶす。 ②鶏肉を焼き、残った油は拭き取る。 ③火を弱火にして☆の調味料全てを混ぜたタレをからめて完成!! ④お好みでゴマや小ねぎ散らしても(^_^)♪						ご飯・味噌汁 鱈の煮つけ 春雨サラダ 枝豆そぼろ



	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
昼	ご飯・味噌汁 エビカツ 青昆布煮 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 カレイのしそ風味焼き ほうれん草のエビ炒め 果物(メロン)	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 ベーコンチーズフライ 枝豆がんもの煮物 NEW 果物(すいか)	ご飯・味噌汁 焼肉風 南瓜の含め煮 くるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子 パンサンシー 冷やっこ
夕	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し トマトのイタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 青梗菜と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 鶏竜田揚げ(梅しそ) ひじきの炒り煮 人参サラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ひじきと野菜の豆腐揚げ	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 青菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
昼	ご飯・すまし汁 生姜焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 肉詰めいなりの煮物 とうもろこし NEW	ご飯・味噌汁 鶏肉の漬け焼き もやしとピーマンの卵炒め フルーツポンチ	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの竜田揚げ 煮浸し きゅうり漬け	ご飯・枝豆汁 鮭の塩焼き 塩昆布和え 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め オクラと山芋のごま和え ところてん
夕	ご飯・味噌汁 カニ玉 れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ	ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりだれ 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 なすと豚肉の炒め物 ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ 金時豆	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 たたききゅうり

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
昼	ご飯・味噌汁 酢豚 菜の花の辛子和え メロン	ご飯・とうもろこし汁 おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 切干大根煮 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 筑前煮 卵寒天	ご飯・味噌汁 サンマかば焼き風 冷しゃぶ風 スイカ	ご飯・すまし汁 鶏の照り焼き ひじき炒り煮 小倉牛乳寒天	ご飯・味噌汁 肉じゃが ほうれん草の磯和え トマト
夕	ご飯・味噌汁 かわいいの漬け焼き 鶏じゃが ぜんまいの和え物	ご飯・味噌汁 鮭のネギ味噌焼き 青菜の煮浸し 卵の花	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 マーボーなす シーザーサラダ 南瓜シュウマイ	ご飯・スープ かぼちゃコロッケ ぜんまいの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き ほうれん草のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 かわいいの塩焼き 南瓜と三角いなりの煮物 厚焼き卵

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
昼	ご飯・味噌汁 豚肉と青梗菜の卵炒め なすのじゃこサラダ 果物(みかん)	ご飯・スープ 夏野菜カレー 大根サラダ 枝豆	ご飯・味噌汁 アジの梅煮 マカロニサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 トマト	ご飯・味噌汁 エビフライ キャベツと竹輪の炒め物 いんげんサラダ	ご飯・味噌汁 かわいいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・スープ 肉団子 たまごサラダ ところてん
夕	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 さばの塩焼き 竹輪の胡麻和え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 豚ともやしのビーフン炒め 三角いなりの煮物 青菜の磯和え	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ 花野菜のおかか和え	ご飯・味噌汁 NEW 豚とズッキーニの炒め物 揚げ茄子 蒸し卵	ご飯・すまし汁 NEW ヤンニョムチキン 春雨サラダ 大学芋風	ご飯・味噌汁 キーマカレーコロッケ ふきの炒め煮 枝豆そぼろ

	8月30日(日)	8月31日(月)
昼	ご飯・味噌汁 鶏じゃが 旬彩焼き 菜の花のおろし和え	ご飯・かき玉汁 酢鶏 白菜のおかか和え 果物(洋なし)
夕	ご飯・味噌汁 NEW めぬけ西京焼き なすとベーコンの炒め物 きゅうりの磯和え	ご飯・味噌汁 焼き鮭 海鮮チャプチェ 冷やっこ



庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
 TEL : 24-0010
 FAX : 33-8800

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。