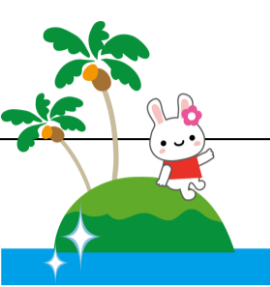


# 8月献立予定表

日	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)
	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物 (オレンジ)	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 メロン杏仁	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯・味噌汁 ベーコンチーズフライ 枝豆がんもの煮物 果物 (すいか)
	ご飯・味噌汁 鱈の煮つけ 春雨サラダ 枝豆そぼろ	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

8月7日 (日)	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)
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 バンサンシー 冷やっこ	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 煮浸し とうもろこし	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 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・味噌汁 サバのから揚げ 煮浸し きゅうり漬け
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 さばの揚げ煮 ピーナツ和え エッグサラダ	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 三角いなりの煮物 春雨の酢の物	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 ほっけの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ	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

8月14日 (日)	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)
ご飯・味噌汁 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 たたききゅうり	ご飯・枝豆汁 かれの漬け焼き 根菜煮 ぜんまいの和え物	ご飯・スープ 夏野菜カレー 大根サラダ 枝豆	ご飯・味噌汁 焼魚 筑前煮 黒ゴマ牛乳寒天	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き <span style="color: red;">NEW</span> 薬味たっぷり茄子の揚げ浸し 厚焼き卵	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 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 マーボー南瓜 ところてん	ご飯・味噌汁 酢豚 えびしゅうまい メロン	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 マーボーなす シーザーサラダ 南瓜シュウマイ	ご飯・味噌汁 やわらかからあげ マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・スープ かぼちゃコロケ ぜんまいの煮物 オーロラサラダ

8月21日 (日)	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)
ご飯・すまし汁 鶏の鍋照り焼き風 ひじき炒り煮 卵寒天	ご飯・味噌汁 肉じゃが ほうれん草の磯和え やわらかしゅうまい	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	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	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 鶏の甘酢野菜あんかけ 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 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 白身フライ 南瓜と三角いなりの煮物 スペイン風オムレツ	ご飯・味噌汁 野菜コロケ けんちん炒め 鶏五目豆	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 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 鮭の塩焼き シーフードサラダ 花野菜のおかか和え	ご飯・味噌汁 豚とズッキーニの炒め物 揚げ茄子 蒸し卵

8月28日 (日)	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)
ご飯・味噌汁 かれの漬け焼き 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	ご飯・味噌汁 春巻き 旬彩焼き キャベツのおろし和え	ご飯・味噌汁 焼き鮭 海鮮チャプチェ 果物 (洋なし)
ご飯・すまし汁 からあげ 春雨サラダ 大学芋風	ご飯・味噌汁 キーマカレーコロケ ふきの炒め煮 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 <span style="color: red;">NEW</span> 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・かき玉汁 酢鶏 白菜のおかか和え 冷やっこ



※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。

★★★新メニュー紹介★★★

<<8/19 薬味たっぷり茄子の揚げ浸し>>

◎材料 2人分


- ・なす 1本
- ・ししとう 1本
- ・オクラ 1本
- ・みょうが 1個
- ・大葉 1本

☆すりおろし生姜  
☆めんつゆ

作り方

- ①ナスは縦に4等分に切る
- ②ししとはヘタを取り、竹串などで穴をあける
- ③オクラは板ずりをして、茹でてから一口大に切る
- ④みょうがは小口切りにして大葉は千切りにする
- ⑤なすとししとうを素揚げする
- ⑥めんつゆに茄子、ししとう、オクラを浸す
- ⑦薬味をたっぷりかけて完成!

しっかり食べて暑い夏をのりきりしましょう~(^)/



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

