


令和 6年 8月 月間献立表

(月)	(火)	(水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)
<p>8月20日 (火) タコライス・・とは</p> <p>*タコライスは、メキシコ料理「タコス」の具材（ひき肉やチーズ、レタス、トマトなど）を、ご飯の上に乗せた沖縄県の料理です。</p> <p>*人参しりしりは、千切りにした人参と、卵を炒めて味付けした沖縄料理。「しりしり」は「千切り」という意味の沖縄の方言です。</p>			<p>赤飯</p> <p>白身魚の磯辺揚げ</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>わかめの和え物</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 592 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>さつま芋のレモン煮</p> <p>なめ茸和え</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 649 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>高菜チャーハン</p> <p>ミニコロケ</p> <p>チンゲン菜ナムル</p> <p>スープ</p> <p>I補給 - 561 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
<p>ご飯</p> <p>鶏肉と長芋のつくね</p> <p>切昆布の煮物</p> <p>切干大根の酢の物</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 547 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>かぶと鶏肉の煮物</p> <p>わさび和え</p> <p>すまし汁</p> <p>I補給 - 533 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>カルシウムアップ</p> <p>ご飯&味噌汁</p> <p>桜えびとシラスのかき揚げ</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>I補給 - 597 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉の和風焼肉</p> <p>がんもの煮物</p> <p>カリフラワーのごまサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 631 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>なめ茸おろしそば又はうどん</p> <p>ちくわの紅ショウガ揚げ</p> <p>果物</p> <p>ミニいなり寿司</p> <p>I補給 - 517 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>擬製豆腐の和風あんかけ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>青菜のゆずしょう油和え</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 602 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
<p>～ 夏祭りメニュー♪ ～</p> <p>お楽しみ～♪</p> 					
<p>お楽しみおやつ</p> <p>19 (月)</p>	<p>お楽しみおやつ</p> <p>20 (火)</p>	<p>お楽しみおやつ</p> <p>21 (水)</p>	<p>ご飯</p> <p>和風ハンバーグ大根おろし添え</p> <p>もやしとにらの炒め物</p> <p>カブの梅サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 566 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>枝豆ご飯</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>夏野菜の揚げびたし</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 580 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>牛肉と野菜のしぐれ煮</p> <p>ちくわの二色揚げ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 647 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
<p>ご飯</p> <p>鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>ぜんまい炒め煮</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 567 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>セロリの中華風炒め煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>スープ</p> <p>I補給 - 589 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚の香味焼き</p> <p>厚揚げのゴマ炒め</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 587 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>たぬきうどん又はそば</p> <p>鶏団子と野菜の煮物</p> <p>果物</p> <p>ミニおにぎり</p> <p>I補給 - 514 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>～郷土料理（沖縄）～</p> <p>タコライス</p> <p>人参しりしり</p> <p>もずく酢</p> <p>スープ</p> <p>I補給 - 613 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>カリフラワーサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>スープ</p> <p>I補給 - 655 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>
<p>ご飯</p> <p>煮魚（赤魚）</p> <p>レンコンきんぴら</p> <p>揚げ茄子の薬味和え</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 532 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>えび玉</p> <p>チンゲン菜の春雨炒め</p> <p>チキンサラダ</p> <p>スープ</p> <p>I補給 - 605 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>チキンカツ</p> <p>大根じゃこ炒め</p> <p>わかめの和え物</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 619 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>“釜めし”</p>  <p>上飯田名物！</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉の治部煮</p> <p>切昆布とさつま芋の煮物</p> <p>長いものワサビ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>I補給 - 569 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭のゆず味噌焼き</p> <p>揚げ豆腐のキノコあんかけ</p> <p>ごま和え</p> <p>すまし汁</p> <p>I補給 - 591 kcal</p> <p>お楽しみおやつ</p>

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更されることがありますので、ご了承ください。