８月の献立表

―変更となる場合がございますがご了承ください― 令和7年

日	月	火	水	木	金	土
太陽がジリジリと暑い時期になりました。 ８月３１日は「８３１（やさい）の日」です。厚生労働省では１日３５０g以上の野菜摂取を呼びかけています。 野菜の摂取を増やすことは生活習慣病の予防に役立つと言われています。 栄養豊富な野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！					1 ご飯 照り焼きチキン 里芋たらこ和え 青梗菜和風煮 味噌汁 桃缶 今川焼き	2 しらす丼 小松菜なめ茸和え もやしニラ豚炒め 赤だし 抹茶羊羹 紅葉饅頭
3 ひじきご飯 白身魚おろしポン酢 キャベツ胡麻ナムル 枝豆がんも炊き合わせ 味噌汁 すいか プチクレープ	4 ご飯 鶏黒酢煮 アスパラカニマヨ和え 蓮根ガーリック炒め 味噌汁 豆乳プリン ゆめパン	5 ご飯 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草コーン炒め かきたま汁 アイス（ﾁｮｺﾘｰｽ） シフォンケーキ	6 鯵の香味散らし スナップ昆布茶和え 金平ごぼう 赤だし オレンジ 焼きドーナツ	7 コーンご飯 かき揚げうどん 茄子ワサビ和え 青梗菜中華炒め ダイスゼリー カットロール	8 ご飯 赤魚煮つけ 切干サラダ インゲンバター醤油炒め けんちん汁 ミルクティームース 薄皮パン	9 ご飯 とん平焼き さつま芋きんとん ピーマンじゃこ炒め 味噌汁 みかん缶 青梅ゼリー
10 枝豆雑穀ご飯 鰺南蛮漬け 白菜塩昆布和え 茶碗蒸し 赤だし みかん入りサイダーゼリー たまごまん	11 ご飯 牛玉とじ煮 もずく酢 小松菜炒め 味噌汁 メロン ミニどら焼き	12 トマトチキンカレー 盛り合わせサラダ フルーツポンチ 抹茶しぐれ	13 ご飯 豚キムチ オクラゆかり和え ひじき炒り煮 味噌汁 洋梨缶 バナナカステラ	14 ご飯 鶏梅焼き 玉ねぎかかポン酢 アスパラベーコン炒め 味噌汁 ココアムース 薄皮饅頭	15 鮭玉ちらし 青梗菜きのこ和え 揚げ出し豆腐 茗荷入り清まし汁 みかん缶 栗カステラ饅頭	16 ご飯 鶏レモンペッパー焼き モロヘイヤ胡麻和え 里芋煮ころがし 味噌汁 カルピスゼリー きんつば
17 おにぎり 焼きそば　だしまき 春雨サラダ 唐揚げ　タコ焼き　枝豆 中華スープ すいか 【手】クリームソーダ	18 わかめご飯 きつねうどん ピーマンツナ和え ふろふき大根 ヨーグルトムース スイートポテト	19 ご飯 魚竜田揚げ 中華冷奴 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 みかん缶 ミニワッフル	20 ご飯 鶏トマト煮 アスパラタラマヨ和え さつま芋レモン煮 コンソメスープ 桃ゼリー ドームケーキ	21 中華おこわ 麻婆茄子 バンバンジー エビ玉チリ わかめスープ マンゴー パウンドケーキ	22 ご飯 豚の角煮 スナップわさび和え ごぼう時雨煮 モロヘイヤのかきたま汁 紅茶ゼリー バウムクーヘン	23 ご飯 おから入り蓮根コロッケ 茄子香味和え ほうれん草クリーム煮 味噌汁 あんみつ 和のパンケーキ
24 ご飯 鶏のピカタ いんげんしらす和え 長芋白だし煮 味噌汁 レモンゼリー ミニたい焼き	25 ご飯 鮭フライ 切干はりはり漬け 青梗菜厚揚げ甘辛煮 清まし汁 桃缶 黒糖饅頭	26 サラダ巻き 稲荷寿司 豚しゃぶ和風サラダ 茄子炒物 赤だし 抹茶プリン むらすずめ	27 ゆかりご飯 冷やしぶっかけうどん 胡瓜ともやしピリ辛和え 天ぷら 食事会 ダイスゼリー 薄皮パン	28 ご飯 鰺塩焼き キャベツ胡麻酢和え 里芋鶏コマ炒め 豚汁 ぶどうゼリー ゆめパン	29 ご飯 鶏塩唐揚げ 蓮根サラダ チヂミ 味噌汁 オレンジ 抹茶饅頭	30 炊き込みご飯 鰤照り煮 アスパラホタテ和え 南瓜黒糖煮 清まし汁 小倉ムース 吹雪饅頭
31 ご飯 牛肉ガーリック味噌炒め オクラ茗荷和え ごぼうベーコン炒め 野菜味噌汁 夏みかん缶 プチケーキ						

８月１７日（日）は恒例の「おつかれサマー」です。
沢山のお料理と手作りクリームソーダで夏を満喫しましょう！

８月２７日（水）の食事会では、ひんやりツルっと美味しい「冷やしぶっかけうどん」を予定しております。