



8月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	月	汁	洋風かきたま汁	納豆・カリカリいりこ	鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・えのき・牛蒡・白ネギ・卵	納豆・いりこ	ココアトースト 牛乳
2	火	焼	茄子と豚肉のくるくる巻き	エビマヨ 味噌汁	豚肉・茄子	ムキエビ 南瓜・油揚げ	びっくり揚げ 牛乳
3	水	炒	肉みそオクラのジャージャー麺	ピーマンとじゃこ炒め・フルーツヨーグルト	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・オクラ・もやし・卵・中華麺	ピーマン・人参・しらす ミカン・黄桃	クリームチーズとパインのバーケーキ 牛乳
4	木	炒	夏野菜と豆腐のチャンプル	小松菜と梅おかか和え スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・豆腐・茄子・ゴーヤ・もやし・ピーマン	小松菜・人参 若布	豆乳もち 牛乳
5	金	揚	魚のタルタルソース	彩り野菜 すまし汁	赤魚・卵	南瓜・オクラ・パプリカ・人参 豆腐・えのき	アイスクリーム 牛乳
6	土		塩焼きそば・トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ピーマン・麵	トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
8	月	井	三色井	豆腐とオクラの塩こんぶ和え ししやもの塩焼き 味噌汁	牛ミンチ・卵・インゲン	豆腐・人参・オクラ・ししやも もずく	ジャムサンド 牛乳
9	火	焼	鮭のちゃんちゃん焼き	ネギたま すまし汁	鮭・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ピーマン	卵・ネギ・人参 小松菜・椎茸	おふラスク 牛乳
10	水	煮	鶏レバーの甘辛煮	ポテトサラダ スープ	鶏レバー	パレイ・人参・きゅうり・ロースハム 春雨・エリンギ	フルーツポンチ 牛乳
12	金	揚	カラフルコロッケ	キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・MIXベジタブル・パレイ	キャベツ・人参・きゅうり・チーズ 茄子・えのき	ピーマンマフィン 牛乳
13日(土)～15日(月) お盆							
16	火	焼	鶏肉とトマトのチーズソテー	マカロニサラダ すまし汁	鶏肉・トマト・チーズ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム 大根・しめじ	やせうま 牛乳
17	水	煮	魚の煮付け	ひじきの煮付け 味噌汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン なめこ・長芋	ココアプリン 牛乳
18	木	炒	豚肉と春雨のごま炒め	ナムル スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・春雨・椎茸・ニラ・えび	ほうれん草・もやし・人参 卵・えのき	チーズまんじゅう 牛乳
19	金	揚	茄子のはさみ揚げ	温野菜 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・茄子	ブロッコリー・人参・コーン・オクラ 豆腐・若布	コーンフレーク 牛乳
20	土		ミートスパゲッティ・じゃがバター・ウインナー・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麵	パレイ・ウインナー・レーズンロール・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
22	月	汁	夏野菜カレー	海藻サラダ・フルーツヨーグルト	鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・南瓜・ピーマン	海藻MIX・若布・人参・きゅうり・カニカマ バナナ・パイン	コーンマヨトースト 牛乳
23	火	焼	白身魚のいそべムニエル	ブロッコリーのおかか和え 人參しりしり スープ	白身魚	ブロッコリー・人参・ツナ缶 パレイ・ベーコン	アップルパイ 牛乳
24	水	煮	肉じゃが	切干大根の煮付け 味噌汁	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・エノキ・ピーマン	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン 茄子・しめじ	ヨーグルト蒸しケーキ 牛乳
25	木	炒	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	チーズたまご すまし汁	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ピーマン	卵・チーズ・人参 もずく	とうもろこし 牛乳
26	金	揚	納豆のさつま揚げ	コールスロー 味噌汁	白身魚のすり身・玉ねぎ・人参・納豆・ごぼう	キャベツ・人参・きゅうり・クルトン 高野豆腐・えのき	アイスクリーム 牛乳
27	土		ビーフシチュー・卵炒め・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・グリブイス	卵・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
29	月	汁	冷やしそうめん	かぼちゃの煮付け	ロースハム・オクラ・レタス・卵・麵	南瓜	メイプルチーズトースト 牛乳
30	火	焼	ピーマンの肉詰め	コーンバター すまし汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・ピーマン	コーン 魚	ごま揚げ団子 牛乳
31	水	煮	豚肉とごぼうの柳川風煮	豆腐のサラダ 味噌汁	豚肉・人参・ごぼう・椎茸・切干大根・えのき・ピーマン・卵	豆腐・人参・若布・きゅうり・しらす とろろ昆布	かぼすクッキー 牛乳



トマト

トマトは一年中、店頭で並んでいます。路地ものの旬は夏です。生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁ものなどに加熱しても、美味しく食べられます。収穫後、時間がたつとへたが乾いて黒ずんでくるので、へたが新鮮で実がしまったものを選びましょう。



● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

オクラ

オクラは切り口が星形で、ネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは、うぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をすると口当たりがよくなります。

