

8月分献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | イチゴオレ99kcal |
| | | | | | | チャーハン 中華スープ 焼き餃子 青菜のバター醤油ソテー パン缶 しば漬け 568kcal 5.1g |
| | | | | | | シュークリーム98kcal |
| | | | | | | 3 4 5 6 7 8 |
| | | | | | | ピーチティー38kcal チョコミルク139kcal オレンジジュース57kcal りんごジュース59kcal カフェオレ84kcal ココア101kcal |
| | | | | | | ごはん すまし汁 サバのみそ煮 蓮根の和風サラダ バナナ しその実漬け 535kcal 3.2g |
| | | | | | | ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 彩りごぼう 白菜漬け みかん缶 489kcal 2.8g |
| | | | | | | ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 大根の青しそサラダ 胡瓜の浅漬け かのこ豆 584kcal 3.2g |
| | | | | | | りんごジュース 吉野汁 豚カツ ほうれん草の干草和え 洋梨缶 田舎漬け 637kcal 3.6g |
| | | | | | | 五目ごはん 味噌汁 肉じゃが オクラのゴマドレ和え ブドウ缶 桜漬け 583kcal 3.6g |
| | | | | | | ごはん すまし汁 ホッケのバター焼き 冬瓜のくず煮 黄桃缶 昆布の佃煮 467kcal 3.1g |
| | | | | | | 抹茶ゼリー98kcal 紫芋まんじゅう104kcal バームクーヘン132kcal チーズケーキ50kcal りんごケーキ115kcal セレクト |
| | | | | | | 10 11 12 13 14 15 |
| | | | | | | キャラメルミルク87kcal ミルクティー85kcal 抹茶ミルク130kcal 牛乳113kcal オレンジジュース84kcal レモネード74kcal |
| | | | | | | キーマカレー コンソメスープ コールスローサラダ りんごヨーグルト 福神漬け 667kcal 3.2g |
| | | | | | | さつま芋ごはん 味噌汁 太刀魚のきのこソース ひじきの煮物 あみの佃煮 洋梨缶 599kcal 3.8g |
| | | | | | | ごはん 味噌汁 海鮮和風炒め レタスのビーンズサラダ 夏みかん缶 赤かっぱ漬け 536kcal 3.3g |
| | | | | | | ごはん 味噌汁 舌平目の香草焼き もやしの生姜和え キウイフルーツ 漬物 448kcal 2.3g |
| | | | | | | ごはん すまし汁 鮭の照り焼き 冬瓜の冷やし小鉢 かのこ豆 キャベツの浅漬け 438kcal 3.3g |
| | | | | | | サラダせんべい68kcal セレクト 手作り水ようかん65kcal クリームブッセ72kcal 黒糖まんじゅう104kcal 鈴力ステラ90kcal |
| | | | | | | 17 18 19 20 21 22 |
| | | | | | | 蜂蜜しょうが68kcal 抹茶ミルク130kcal ココア101kcal 野菜ジュース77kcal イチゴオレ99kcal 牛乳113kcal |
| | | | | | | ごはん 中華スープ えびの香味炒め ブロックのくずあん 杏仁豆腐 桜漬け 524kcal 2.5g |
| | | | | | | ごはん コンソメスープ ポークチャップ レタスのハムサラダ フルーツカクテル 赤かっぱ漬け 571kcal 3.8g |
| | | | | | | ●おろしそば● 中華風冷奴 ズッキーニのソテー りんご缶入り苺ゼリー 568kcal 3.5g |
| | | | | | | ゆかりごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん 蓮根の甘酢炒め あんず缶 しその実漬け 600kcal 3.1g |
| | | | | | | ごはん ワンタンスープ 麻婆茄子 ぜんまいのナムル 白桃缶 たくあん 638kcal 3.7g |
| | | | | | | きなこ蒸しパン167kcal スティックマロン77kcal レモンケーキ139kcal たい焼き88kcal セレクト みかんフルーツチェ184kcal |
| | | | | | | 24 25 26 27 28 29 |
| | | | | | | カフェオレ84kcal りんごジュース59kcal レモネード74kcal バナミルク87kcal カルピス54kcal ぶどうジュース74kcal |
| | | | | | | 麦飯 すまし汁 鶏肉のゴマダレ焼き とろろ芋 みかん缶 青かっぱ漬け 507kcal 3.7g |
| | | | | | | カレーライス オニオンスープ キャベツのカニカマサラダ ぶどうヨーグルト 福神漬け 608kcal 4.2g |
| | | | | | | ごはん 味噌汁 牛焼肉 いんげんのピリ辛炒め しば漬け フルーツカクテル 537kcal 2.8g |
| | | | | | | ごはん コンソメスープ ハンバーグ レタスのシーザーサラダ 黄桃缶 白菜漬け 557kcal 3.7g |
| | | | | | | ごはん 味噌汁 アジの塩焼き かりふらの炒り煮 あんず缶 漬物 497kcal 3.1g |
| | | | | | | 黒糖ケーキ70kcal エクレア69kcal 酒まんじゅう104kcal セレクト 青りんごゼリー80kcal |
| | | | | | | 31 |
| | | | | | | 牛乳113kcal |
| | | | | | | ごはん コンソメスープ 白身魚フライ レタスのしゃきしゃきサラダ かぶの浅漬け りんご缶 513kcal 3.8g |
| | | | | | | 莓パバロア100kcal |

〈一口メモ 8月19日(水)実施【おろしそば】について〉

【おろしそば】は、福井県の郷土料理で、越前おろしそばとも言われております。大根おろしと出汁をたっぷり使って食すそばとなっております。江戸時代に非常食としてそばの栽培を行っており、そばに越前産の大根をおろして出汁と一緒に食べたのが起源となっております。つまり、400年前からあった料理なんですね。たっぷりの大根おろしを使って調理致します。どうぞお楽しみに。

