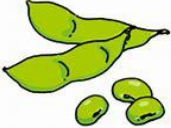
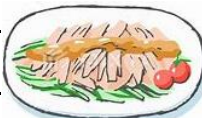


今週のメニュー

令和2年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
8/3	月	・鶏そぼろ丼 ・きゅうりとトマトの酢の物 ・漬物 ・味噌汁 	・豚肉のミョウガ巻き ・ガーリック枝豆 ・切干大根のナムル ・味噌汁 ・ごはん 	
8/4	火	・ベーコンエッグ ・小松菜とさつま揚げの煮物 ・玉ねぎとひじきのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	・白身魚の香草パン粉焼き ・ズッキーニとイカのガーリックソテー ・かぼちゃサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
8/5	水	・ツナサンド ・グリーンサラダ ・ビシソワーズ ・バナナヨーグルト 	・☆らっきょうと豚肉の炒め物 ・はんぺんフライ ・水菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん	
8/6	木	・オクラ入りだし巻き玉子 ・鶏肉と蓮根の甘辛炒め ・セロリのマリネサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・※ビビン麺風そうめん ・パンバンジー ・わかめスープ ・杏仁豆腐 	※韓国料理の一つで、麺をコチュジャンや酢で調味して混ぜた甘辛い汁なし麺。日本では、ビビン麺と呼ぶが本来はビビンクスという。
8/7	金	・アジの干物 ・※夏野菜と刻み昆布の冷奴 ・茄子の揚げ浸し ・味噌汁 ・ごはん 	・鶏肉のレモンペッパー焼き ・ほうれん草のバターソテー ・タラモサラダ ・味噌汁 ・ごはん	※きゅうり、ミョウガ、大葉、オクラなど粗目に刻み、水戻した刻み昆布とめんつゆで和えたもの。

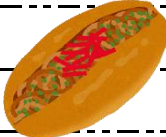
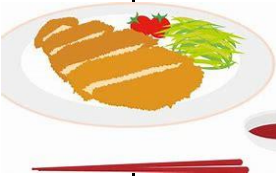
今週のメニュー

令和2年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/10	月	- 豆腐チャンプルー - ほうれん草のごま和え - 佃煮 - 味噌汁 - ごはん	- 枝豆とトマトのドライカレー - かぼちゃコロッケ - コールスローサラダ - コンソメスープ - フルーツ 	
8/11	火	- 冷やしたぬきそば - 青菜としめじのお浸し - かぶのポン酢漬け - 鮭わかめごはん 	- 太刀魚のホイル焼き - ズッキーニと豚肉のミルフィーユ焼き - ポテトサラダ - 味噌汁 - ごはん	
8/12	水	- カレイのおろし煮 - 小松菜とベーコンのソテー - 漬物 - 味噌汁 - ごはん	- 酢豚 - 豆苗と玉子の炒め - 春雨サラダ - 冬瓜の中華スープ - ごはん 	
8/13	木	- ピザトースト - ツナとコーンのサラダ - 豆乳スープ - ヨーグルト 	- 手羽元と茄子の照り煮 - 焼きビーフン - 長芋とオクラの梅和え - 味噌汁 - ごはん 	
8/14	金	- スクランブルエッグ - アスパラソテー - きのこのマリネサラダ - 味噌汁 - ごはん	- 夏野菜と穴子の天丼 - 茶碗蒸し - きゅうりとわかめのしょうが酢 - 味噌汁	

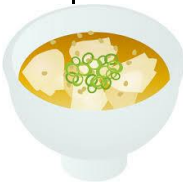
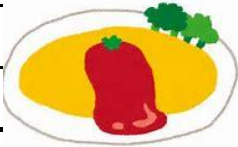
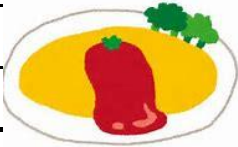
今週のメニュー

令和2年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/17	月	- 麻婆豆腐丼 - 肉焼売 - チョレギサラダ - 中華スープ 	- スペアリブBBQ焼き - 玉子と野菜の炒め - 海藻サラダ - 味噌汁 - ごはん 	
8/18	火	- ししゃもの磯辺揚げ - 茄子と厚揚げの甘辛炒め - かぶのゆかり和え - 味噌汁 - ごはん	☆鶏肉の香味味噌照焼き - きのこソテー - カニカマのからしマヨ和え - 味噌汁 - ごはん	
8/19	水	- 焼きそばパン - ハムサラダ - コンソメスープ - ヨーグルト 	- 白身魚の甘酢炒め - ニラまんじゅう - 中華クラゲのピリ辛和え - たまごスープ - ごはん	
8/20	木	- 鮭の塩焼き - 蓮根のはさみ焼き - ブロッコリーのたまごサラダ - 味噌汁 - ごはん	- とんかつ おろしポン酢かけ - 南瓜のそぼろ煮 - スパゲティサラダ - 味噌汁 - ごはん 	
8/21	金	- ひじき入り玉子焼き - 里芋の煮物 - ささみとザーサイの和え物 - 味噌汁 - ごはん	※ジャンバラヤ - ズッキーニのチーズ焼き - オクラとトマトのハニーマスタード和え - そら豆の冷製ポタージュ - フルーツ	※ごはんをカレー粉とチリペッパー等で味付けし、香りと辛さが効いた、食欲増進レシピです。

今週のメニュー

令和2年 8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/24	月	・ カジキの照り焼き ・ こんにゃくのピリ辛炒め ・ 豆苗とカニカマの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 豚肉と長芋の柚子胡椒炒め ・ 刻み昆布と大豆の煮物 ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
8/27	火	・ 冷しゃぶサラダうどん ・ 厚揚げの煮物 ・ おにぎり ・ フルーツ 	・ トビウオの唐揚げ ・ 空心菜の炒め物 ・ キムチ ・ ワンタンスープ ・ ごはん 	
8/28	水	・ オムレツ ・ アスパラの肉巻き ・ コンビサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	・ 鶏肉の味噌マヨ焼き ・ 小松菜とじゃこのにんにく炒め ・ 茄子の大葉生姜和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	
8/29	木	・ BLTサンド ・ オニオンサラダ ・ コーンスープ ・ ヨーグルト 	・ 鯖のカレームニエル ・ チャプチェ風炒め ・ トマトの香味サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
8/30	金	・ レタスとえびの玉子炒め ・ ひじきの煮物 ・ 豆腐サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ チーズポークピカタ ・ ジャーマンポテト ・ ミモザサラダ ・ コンソメスープ ・ とうもろこしごはん 	

今週のメニュー

令和2年 8月/9月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
8/31	月	・ 巣ごもり卵 ・ 厚揚げの味噌チーズ焼き ・ 水菜の塩昆布和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 冷やし担々麺 ・ 焼き餃子 ・ チャーハン ・ フルーツ 	
9/1	火	・ キャベツとさつま揚げのソース炒め ・ 五目巾着煮 ・ 焼きたらこ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	・ イワシのしそチーズフライ ・ じゃがいもとツナの煮物 ・ 大根サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
9/2	水	・ フレンチトースト ・ ポークビーンズ ・ レタスとカニカマのサラダ ・ アイスカフェラテ 	・ 鶏肉の塩麴焼き ・ きくらげと卵の炒め ・ 長芋の梅おかか和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
9/3	木	・ 白身魚の葱味噌焼き ・ 白菜と油揚げの煮浸し ・ 春雨の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 煮込みハンバーグ ・ ※コーンポテト包み ・ グリーンサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	※じゃが芋を蒸して潰し、コーンとマヨネーズで和えて、春巻きの皮で挟んで焼いたもの。
9/4	金	・ 豚玉丼 ・ 小松菜のおろし和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ フルーツ	・ 鶏肉と茄子の香味たれ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ちくわと胡瓜の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	