

# 令和2年 8月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	土	朝	ご飯	ハムエッグ	ふりかけ(わかめ)	みそ汁	牛乳
		昼	ピビンバ		キャベツの塩昆布和え	ピリ辛もやしスープ	カップヨーグルト(アロエ)
		夕	ご飯	チキンカツ	小松菜と白菜と油揚げのお浸し	みそ汁	ピーチプリン
2	日	朝	ご飯	信田煮	味付け海苔	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	冷やしためきうどん		肉じゃが	—	牛乳/はちみつレモンゼリー
		夕	あなごご飯	豆腐と茄子の揚げ出し	わかめとしらすの酢の物	澄まし汁	カップヨーグルト
3	月	朝	パン	青菜ときのこのキッシュ	—	野菜スープ	ジョア(いちご)
		昼	ご飯	鯖の若菜蒸し	白えんどう豆のサラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
		夕	わかめご飯	鶏の松風焼き	野菜の胡麻味噌和え	かき玉汁	沖縄産パイナップル
4	火	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	(きんぴらごぼう)	みそ汁	牛乳
		昼	ポークカレーライス		10品目サラダ	野菜スープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	カップヨーグルト(プレーン)
5	水	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	—	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	メダイのフライ	にんじんサラダ	みそ汁	ジョア(プレーン)
		夕	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	大根と梅のさっぱり和え	澄まし汁	カフェオレプリン
6	木	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ねばねばそば		炒り鶏	—	牛乳/デラウェア
		夕	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	にら玉スープ	なめらか杏仁豆腐
7	金	朝	パン	ハムと野菜のチーズ焼き	—	クリームスープ	野菜ジュース
		昼	ご飯	肉団子甘酢餡	青菜とじゃこのサラダ	みそ汁	豆乳プリン
		夕	生姜ご飯	鯖の竜田揚げ	マセドアンサラダ	みそ汁	カップヨーグルト(白ぶどう)
夏休み							
24	月	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	のりの佃煮	みそ汁	牛乳
		昼	スパゲッティミートソース		グリーンサラダ	クリームスープ	冷凍パン
		夕	ご飯	八宝菜	トマトサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
25	火	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	ご飯	モウカサメのネギソース	ポテトサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
		夕	ご飯	とんかつ	大根サラダ	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
26	水	朝	バターシュガートースト	ベーコンとコーンのスクランブルエッグ	—	トマトスープ	牛乳
		昼	ガパオ炒めご飯		タイ風サラダ(ソムタム)	野菜スープ	フルーツみるく寒
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	小松菜のじゃこ炒め	澄まし汁	カップヨーグルト
27	木	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	白身魚のチリソース	野菜のおかか和え	モロヘイヤスープ	カラメルプリン
		夕	チキンカレーライス		ひじきとキャベツのコールスローサラダ	野菜スープ	チーズゼリー
28	金	朝	ご飯	鯖の文化干し	(ひじきの煮物)	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	ひじきご飯	大分とり天	青菜のおろし和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鯖のたらマヨ焼き	小松菜とコーンのサラダ	野菜スープ	小豆みるく寒
29	土	朝	ご飯	納豆	キャベツとしめじの煮びたし	みそ汁	緑茶
		昼	ジャージャー麺		じゃが芋とツナのサラダ	野菜スープ	みるくゼリー黒糖ソース
		夕	ご飯	タンドリーチキン	シーザーサラダ	みそ汁	カスタードプリン
30	日	朝	フレンチトースト	ウイナーソーテー	—	野菜スープ	カフェオレ
		昼	他人丼		海藻サラダ	澄まし汁	ジョア
		夕	ご飯	鱒の南蛮漬け	青菜の胡麻和え	みそ汁	バナナミルクプリン
31	月	朝	パン	ポトフ	—	—	バナナ/牛乳
		昼	ご飯	豚肉のBBQソース	パンキンサラダ	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	鮭の幽庵焼き	きのこベーコンのサラダ	みそ汁	カップヨーグルト