

8月予定献立表


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
レバーの甘辛煮 スパサラ レタス	麻婆豆腐 マセドアンサラダ トマト 🍅	大豆入りひじきの油炒め 野菜のさっぱり和え 果物	トマトと肉団子のスープ ツナとわかめのさっと煮	炒り卵のミートソースかけ アイルランド風ポテト	トリニール丼 中華スープ 
コーンフレーク	焼きうどん	ココアもち	磯部揚げ風おにぎり 🍙	バナナ 🍌	果物
8	9	10	11	12	13
冷しゃぶのマリネ 切干大根の炒め煮 トマト 🍅	炒り豆腐 トマトと胡瓜の昆布和え 果物	コーン入り豆乳スープ ピーマンのおかかじゃこ和え	お休み (山の日)	から揚げ ねばねばサラダ 果物	タコライス ゆで卵 
ハムとチーズの蒸しパン	やせうま	フルーツヨーグルト		魚ニソテー 🐟	果物
15	16	17	18	19	20
ハヤシライス マカロニサラダ レタス	鶏肉のケチャップソース焼き 野菜のレモン醤油和え	けんちん汁 チャプチェ	凍り豆腐のどぼろ煮 オクラの梅肉和え 果物	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え トマト 🍅	焼きそば ゆで卵 
ジャムサンド 🍞	ぶどうゼリー 🍇	みたらし団子	ビーフン	パインクラッカー 🍪	果物
22 (らいあんごはん日)	23 (ばんだごはん日)	24	25 誕生会	26	27
豚肉の生姜焼き トマトと胡瓜のスタミナ和え かえり	豆腐ハンバーグ きのこスパ 人参の甘煮	洋風かき玉汁 肉と野菜の変わり金平	魚のフライタルタルソース 春雨の酢の物 レタス ゆかりごはん 果物 コンク ゼリー	お弁当日 	ミートスパ ゆで卵 
中華おこわ	牛乳もち	お好み焼きトースト	ロールケーキ	メロンパン	果物
29	30	31			
ニラ豚 枝豆のほくほくサラダ ししゃも 🐟	まさご揚げ 切干大根の和え物 トマト 🍅	夏野菜カレー チャイニーズサラダ			
ゆかりひじきのおにぎり 🍙	菓子・ゼリー	フロランタン			

今月のレシピ ♡ ゆかりひじきのおにぎり ♡

【材料 1人分】 ★ 作り方 ★

- ・米 …… 35g
- ・ひじき …… 1g
- ・ゆかり …… 1g
- ・ごま …… 1.5g
- ・醤油 …… 1g
- ・砂糖 …… 1g
- ・みりん …… 0.5g
- ・酒 …… 0.5g
- ・水 …… 適量

- ① ひじきを水で戻す。
- ② 鍋に調味料をすべて入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ 炊き上がったごはん②と、ゆかり、ごまを入れ混ぜ合わせて出来上がり。



お知らせ

★ 25日は、誕生会です。
ごはんは、いりません。

★ 26日は、お弁当日です。
よろしくお願ひします。