

8月1日	火	八宝菜 中華サラダ トマト	豚肉、エビ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、水煮たけのこ、チンゲン菜、小松菜、にんじん、きゅうり、干しいたけ、白ごま、ごま油 トマト
8月2日	水	魚のレモン風味焼き かぼちゃのサラダ ズッキーニとえのきのスープ	鮭、レモン汁 かぼちゃ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、マヨネーズ ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、えのき、ねぎ
8月3日	木	豚肉の生姜炒め きゅうりと春雨の酢の物 果物	豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、生姜 きゅうり、春雨、にんじん、キャベツ、とうもろこし 生パイン
8月4日	金	とり五目ご飯 キャベツとツナの和え物 みそ汁	鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、ツナ、にんじん、きゅうり なす、油あげ、玉ねぎ、ねぎ、中みそ
8月5日	土	夏野菜カレー 果物	豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン オレンジ
8月7日	月	ご飯 のりの佃煮 筑前煮 キャベツのゆかりあえ	のりの佃煮 鶏肉、じゃがいも、水煮たけのこ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、きゅうり、ゆかり
8月8日	火	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ	豚肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、トマト ハム、とうがん、きゅうり、にんじん
8月9日	水	鶏肉のマリネ スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	鶏むね肉、玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン スパゲティ、キャベツ、にんじん、本しめじ、ピーマン ブロッコリー
8月10日	木	魚のバーベキュー風 アスパラガスのサラダ 豆腐のスープ	ホキ、りんご、レモン汁 アスパラガス、にんじん、キャベツ、黄ピーマン 絹豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ
8月11日	金	山の日(祝日)	
8月12日	土	エビピラフ 野菜スープ	エビピラフ(冷凍) ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん
8月14日	月	お盆休み	
8月15日	火	お盆休み	
8月16日	水	ハンバーグ 花野菜サラダ キノコのコンソメスープ	ハンバーグ(冷凍) ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、マヨネーズ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、エリンギ
8月17日	木	香味煮 青菜のおかかあえ 果物	鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、生姜 青菜、もやし、花かつお オレンジ
8月18日	金	ピビンバ丼 ナムル 中華スープ	精白米、豚ひき肉、もやし、にんじん、ニラ、赤みそ チンゲン菜、きゅうり、にんじん、豆苗 わかめ、えのき、玉ねぎ、白ごま
8月19日	土	スパゲティミートソース 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、ホールトマト、ケチャップ オレンジ
8月21日	月	ご飯 豚肉ととうがんの甘酢煮 青菜のごまあえ おかか豆	豚肉、とうがん、チンゲン菜、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン 青菜、もやし、にんじん 大豆、花かつお
8月22日	火	豆腐のカレー煮 チンゲン菜のサラダ 果物	豆腐、豚肉、キャベツ、エリンギ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース チンゲン菜、にんじん、きゅうり すいか
8月23日	水	豚肉の甘辛煮 ゴーヤチャンプル 刻み昆布のじゃこ煮	豚肉 豆腐、ゴーヤ、もやし、にんじん、青菜、たまご、花かつお 刻み昆布、ちりめん
8月24日	木	魚のコーンフレーク焼き オニオンドレッシングサラダ たまごとトマトのスープ	さわら、コーンフレーク、マヨネーズ キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ たまご、トマト、玉ねぎ、豆苗
8月25日	金	五目ひやむぎ ウィンナー 果物	冷や麦、鶏肉、玉ねぎ、干しいたけ、にんじん、きゅうり、たまご、ねぎ、白ごま ウィンナー バナナ
8月26日	土	ぶっかけうどん 果物	うどん、鶏肉、干しいたけ、にんじん、たまご、ねぎ バナナ
8月28日	月	ひじきふりかけごはん 厚あげの和風あんかけ かぼちゃの味噌汁 果物	ひじき、小魚、花かつお、ゆかり 厚あげ、鶏ひき肉、しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのき、ピーマン かぼちゃ、にんじん、油あげ、ねぎ オレンジ
8月29日	火	ポークビーンズ キャロットサラダ	豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース、ホールトマト キャベツ、きゅうり、にんじん
		魚のかば焼き	いわし

8月30日	水	切り干し大根の酢の物 すまし汁	切り干し大根、ハム、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま おつゆ麩、玉ねぎ、にんじん、ねぎ
8月31日	木	枝豆つくね キャベツとトマトのサラダ ブロッコリーとえのきのスープ	枝豆、鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜 キャベツ、トマト、おくら ブロッコリー、えのき、玉ねぎ、にんじん

\*11日から15日は市場が休みなので、冷凍食材を使います。

牛乳 カルピスゼリー
牛乳 ココアメロンパン
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 ピーチケーキ
牛乳 わらびもち
牛乳 枝豆
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 ジャムサンド
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 かぼちゃようかん
牛乳 きなこボール
牛乳 菓子
牛乳 おにぎり
牛乳 菓子
牛乳 菓子
牛乳 フルーツゼリー
牛乳

下乳  
ピザ風

牛乳  
菓子