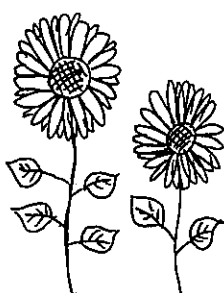


# 8月のこんだて

## 2020年度

1 しらすごはん  
(油あげ、ゴマ)  
じゃがいもの煮物  
キャベツの青のり和え  
(にんじん、しめじ)  
豚汁 (豆腐、大根、人参、玉ねぎ)  
ホットケーキ  
② きゅうり

3 ごはん 焼きししゃも 切干大根の煮物 (いたけ、ごぼう、人参) キャベツのごま和え (ピーマン、じゃがいも) みそ汁 (ほうろこ、いたけ)	4 ごはん マーボーたまご (豚肉、にら、ねぎ) もやしナムル (油あげ、ピーマン) スープ (豆腐、アスパラ) スープ (モロヘイヤ)	5 ごはん 魚のみと焼き キャベツの煮びたし (にんじん、えのき、油あげ) トマトのサラダ (トマト、きゅうり) すまし汁 (じゃがいも)	6 冷やしとうめん (油あげ、おくら、人参) 夏野菜ラタトゥイユ (鶏肉、たまご、ピーマン、玉ねぎ、ズッキーニ) ゆづとうもろこし	7 ごはん サバの塩焼き ひいきの煮物 (ごぼう、油あげ) ポテトサラダ (きゅうり、人参、玉ねぎ) みそ汁 (小松菜、大根)	8 ごはん 厚あげの煮物 (鶏肉、ごぼう、ねぎ) 小松菜のおひたし (トマト、えのき、昆布) みそ汁 (大根、いたけ、わかめ)
佃煮おにぎり ② にんじん	きたほこれズンケーキ 煮干し	たまごみとおにぎり すまめ	ピラフおにぎり (ツナ、人参) ② 昆布	梅ゼリー くだもの ② にんじん	焼きおにぎり ② 大根
	11 ひじきごはん (鶏肉、人参、いたけ) じゃが芋のオーブン焼き ピーマンのごま和え (キャベツ、ツナ、しめじ) みそ汁 (厚揚げ、玉ねぎ、小松菜)	12 ごはん 千重焼き (ヒレこし、人参) キャベツのサラダ (パプリカ、じゃがいも) 納豆汁 (いたけ)	13 ごはん 焼き魚 ごぼうの炊き煮 きゅうりの酢のもの (わかめ、にんじん) みそ汁 (モロヘイヤ、玉ねぎ、えのき)	14 ごはん 魚の梅みそ焼き 冷やしトマト おくらサラダ (キャベツ、にんじん) すまし汁 (じゃがいも、いたけ、にら)	15 ごはん 焼き豆腐の煮物 (鶏肉、いたけ) ごぼう、にんじん とうもろこしサラダ (じゃがいも、ツナ、トマト) みそ汁 (小松菜、ゆめしほ)
	とうもろこしケーキ ② 昆布	おあげごはんの ごぼう おにぎり	大学芋 くだもの 煮干し	きたほこれおにぎり ② ピーマン	レーズンパン ② 昆布
17 ごはん 焼き魚の甘酢あん (ピーマン、しめじ、玉ねぎ) キャベツの石臼和え (おくら、にんじん) みそ汁 (さつまいも、ゆめしほ、大根)	18 雑穀ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) モロヘイヤサラダ (甘酒ドレッシング) みそ汁 (たまご、豆腐、えのき)	19 ごはん 魚の照り焼き たまごの煮びたし (ピーマン、えのき) 切干大根の梅和え (きゅうり、わかめ、にんじん) みそ汁 (小松菜)	20 魚ごは 大豆の煮物 (ごぼう、こんにゃく) 春雨サラダ (トマト、きくらげ、空豆) みそ汁 (おくら、えのき、キャベツ)	21 ごはん マーボー豆腐 (豚肉、人参、ねぎ、にら) 玉ねぎドレッシング (パプリカ、人参) サラダ スープ (じゃがいも、おくら、いたけ)	22 ごはん 厚あげのみそ炒め (キャベツ、豚肉、豆腐) もやしナムル (わかめ、えのき、にら) すまし汁 (大根、たまご)
やさいスパゲティ (ズッキーニ、トマト) 煮干し	夏ちらしおにぎり (きゅうり、わかめ) すまめ	ポテトサラダ 団子 (ヒレこし) ② ごぼう	納豆チヂミ ② きゅうり	おしるこ 煮干し	サラダごはん (ツナ、きゅうり、トマト) ② 大根
24 ごはん 魚の西京焼き キャベツのグイヨン煮 (トマト、玉ねぎ、たまご) 根菜サラダ (ごぼう、人参、じゃがいも) すまし汁 (豆腐、わかめ、おくら)	25 ごはん ほっけの干物 ぎんぴらごぼう (にんじん、ゴマ) トマトのマリネ (きゅうり、パプリカ) みそ汁 (小松菜、たまご、じゃがいも)	26 ごはん 鶏肉のからあげ 焼きたまご (たまご) キャベツの梅みそ和え (しめじ、おくら、じゃが芋) すまし汁 (大根、にら、いたけ)	27 雑穀ごはん 厚あげの煮物 (鶏肉、ごぼう、人参) 南瓜のサラダ (じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ) 呉汁 (かぼ、たまご、しめじ、キャベツ)	28 梅しらすごはん 冬瓜のとぼろ煮 (しょうが、菜の花) 夏野菜の白和え (おくら、とうもろこし、ピーマン) みそ汁 (小松菜、人参、じゃがいも、えのき)	29 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参) 小松菜のおひたし (もやし、トマト、昆布) みそ汁 (たまご、油あげ、大根)
塩むすび くだもの ② きゅうり	ゆづとうもろこし くだもの ② にんじん	冷やしうどん (きゅうり、トマト) 煮干し	甘酒ケーキ ミニトマト ② 昆布	黒豆ごはんのおにぎり ② にんじん	夕焼けおにぎり ② 大根

31 トマトソース  
スパゲティ  
(鶏肉、ツナ、たまご、ピーマン)  
とうもろこしサラダ  
(キャベツ、じゃがいも)  
スープ (豆腐、モロヘイヤ、いたけ、わかめ)  
ゴーヤみそおにぎり  
くだもの ② にんじん

※ 材料の都合により、メニューを変更する場合があります。

6月に仕込みをした梅ジュースを暑い日のおやつで、  
食卓に予定です。7日は、梅ジュースでゼリーを作ります。  
火曜日は、きゅうり、たまご、ピーマン、ミニトマトが旬を  
迎え、ゴーヤもこれから収穫予定です！  
平日の昼食の写真をわらにのHPに掲載して  
いますので、ぜひご覧ください。

8月の予定平均  
エネルギー

551 kcal