

献立表 8月分

6日
新潟県
郷土料理

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 鶏の山椒焼き 根菜煮 インゲンコーンマヨ和え 味噌汁 漬物 583Kcal	ごはん 煮魚(鯖) 野菜炒め 南瓜サラダ 味噌汁 漬物 654Kcal	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ピーマン金平 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁 漬物 707Kcal	わかめごはん カレーうどん コーンサラダ 玉子豆腐 620Kcal	ごはん 白身魚の玉子あんかけ 小松菜の胡麻マヨ和え がんもの含め煮 スープ 漬物 706Kcal	たれカツ丼(新潟県) チンゲン菜のおかか和え 大根中華風煮 味噌汁 634Kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 鮭の幽庵焼き 豆腐と野菜の田楽 ブロッコリー菜種和え 清汁 漬物 581Kcal	韓国風ちらし寿司 お麩入り玉子とし 白菜の生姜和え 赤だし 606Kcal	ごはん 豆腐と肉団子の野菜あん もやしの酢の物 チンゲン菜のイタコ-炒め スープ 漬物 695Kcal	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ シューマイ スープ 漬物 611Kcal	ごはん 鶏のマヨネーズ焼き ひじき煮 キャベツのドレッシング和え 味噌汁 漬物 662Kcal	ごはん 白身魚のマリネ ブロッコリーのツナマヨ和え ポテトのスープ煮 味噌汁 漬物 643Kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豚の和風ソテー チンゲン菜の煮浸し 切干大根の酢の物 味噌汁 漬物 631Kcal	ごはん 鶏の唐揚げケチャマヨ和え ごぼう甘辛炒め 冷奴 スープ 漬物 617Kcal	イ-物のせカレーライス(沖縄県) ジャーマンポテト 玉子サラダ フルーツ 漬物 883Kcal	ごはん タラの南部焼き 炒り豆腐 海草サラダ 味噌汁 漬物 551Kcal	じゃこゆかりごはん 冷やしぶっかけうどん レンコン味噌煮 チンゲン菜のなめたけ和え 453Kcal	ごはん ふくさ卵 冬瓜そぼろあんかけ もやしの胡麻風味和え 赤だし 漬物 680Kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん カレイの梅あんかけ レンコン金平 小松菜の味噌マヨ和え 清汁 漬物 630Kcal	ごはん 厚揚げの中華風煮込み 春雨炒め チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁 漬物 587Kcal	そぼろとし丼 もやしの胡麻和え 五目大豆煮 赤だし 797Kcal	ごはん コロッケ(2種) 切り干し大根炒め煮 キャベツとオクラのわさび和え 味噌汁 漬物 690Kcal	ごはん 豚肉と小松菜のチャンプル風 大根生姜煮 ワカメ酢 味噌汁 漬物 636Kcal	ゆかりごはん 冷麺 インゲン甘辛炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 529Kcal
29日	30日	31日			
ごはん 八宝菜 シューマイ パプリカサラダ スープ 漬物 524Kcal	ごはん ポークシチュー オムレツ風 スパゲティサラダ 漬物 798Kcal	ごはん 白身魚の磯煮 ポテト金平 オクラの胡麻マヨ和え 清汁 漬物 575Kcal			

17日
沖縄県
郷土料理