

今月の献立(2006年 8月分)

『ふれあい食事処明舞ひまわり』

1日 (火)	主菜 副菜 副菜 汁	焼魚 前盛り キュウリの蛇腹切り さわら、キュウリ 卵の花の煎り煮 卯の花、ちくわ、乾椎茸、うす揚、人参 茄子の煮物 茄子 すまし汁 そうめん、なると、三つ葉	18日 (金)	主菜 副菜 副菜 汁 佃煮	揚げ豆腐のきのこあんかけ 豆腐、三つ葉、豚肉、しめじ、筍、えのき 人参、乾椎茸、土生姜 茄子とえびの煮物 茄子、えび キュウリの酢の物 キュウリ、春雨、みょうが、ちりめん、土生姜 味噌汁 そうめん、うす揚、葱 さつまいものつるの佃煮
3日 (木)	主菜 副菜 副菜 汁	酢豚 豚へレ肉、人参、玉葱、筍、土生姜 ピーマン、乾椎茸、 凉拌三絲 きゅうり、春雨、錦糸卵 ひじきの煮物 ひじき、乾椎茸、人参、うす揚、 ごぼう、ちくわ 味噌汁 豆腐、わかめ、葱	21日 (月)	主菜 副菜 副菜 汁	鯖の竜田揚げ 前盛り オクラ 鯖、土生姜、オクラ 炊き合わせ 高野豆腐、ひろうす、こんにやく 大根サラダ 大根、キュウリ、みょうが、トマト、 ごまドレッシング 味噌汁 じゃがいも、わかめ、葱
4日 (金)	主菜 副菜 副菜 汁	鶏肉の味噌漬焼 前盛り アスパラ 鶏肉、八丁味噌、アスパラ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、いんげん ずいきの酢の物 ずいき、土生姜 味噌汁 じゃがいも、うす揚、葱	22日 (火)	主菜 副菜 副菜 汁	肉じゃが 牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、 糸こんにやく、いんげん 卵の花の煎り煮 卯の花、ちくわ、乾椎茸、うす揚、人参、 青葱、ごぼう もやしと大葉の酢のもの もやし、大葉、白ごま、めかぶ 味噌汁 麩、わかめ、葱
7日 (月)	主菜 副菜 副菜 汁	鮭のフライ じゃがいもトマト添え 鮭、じゃがいも、トマト 炊き合わせ かぼちゃ、高野豆腐、オクラ 焼き茄子の酢の物 茄子、土生姜 味噌汁 玉葱、わかめ、葱	24日 (木)	主菜 副菜 汁 飯	豆腐と茄子の田楽 豆腐、茄子、白味噌、八丁味噌、 ごま、けしの実 蒸し鶏と筍のごまあえレタス包み ささ身、筍、人参、レタス すまし汁 はんぺん、三つ葉、みょうが ちらし寿し あなご、えび、だだ茶豆、卵、乾椎茸、 人参、しらす、れんこん、酢生姜
8日 (火)	主菜 副菜 副菜 汁	豚肉の煮込み トマトソース 豚肉、トマト、玉葱、しめじ、ピーマン、 パセリ、トマトソース マッシュポテト じゃがいも、オクラ、チーズ キュウリの酢の物 キュウリ、わかめ、しらす、大葉、 土生姜 味噌汁 もやし、うす揚、葱	25日 (金)	主菜 副菜 副菜 汁 漬物	豚肉の生姜焼き新れんこんの甘酢添え 豚肉、土生姜、れんこん チンゲン菜といかの中華風煮物 チンゲン菜、いか、人参 キャベツとキュウリのごまあえ キャベツ、キュウリ、ごま コーンと卵のスープ コーン、卵、オクラ、玉葱 毛馬キュウリ
10日 (木)	主菜 副菜 副菜 汁 飯	手づくりひろうす レタス トマト添え 豆腐、人参、えび、きくらげ、乾椎茸、 レタス、トマト 茄子とこんにやくの田楽 茄子、こんにやく、八丁味噌、白味噌、 黒ごま、けしの実 きんぴら ごぼう、人参、ピーマン 味噌汁 じゃがいも、わかめ、葱 変わりごはん 梅肉、ちりめん、大葉、ごま	28日 (月)	主菜 副菜 副菜 汁	ヘレカツ トマト キャベツ添え 豚へレ肉、キャベツ、トマト、 ドレッシング 白あえ 豆腐、厚揚、人参、乾椎茸、ゴーヤ、いんげん 茄子の生姜酢じょうゆあえ 茄子、生姜 とうがんと鶏肉のあつもの とうがん、椎茸、鶏肉、うす揚、葱
11日 (金)	主菜 副菜 副菜 汁 佃煮	牛肉のしぐれ煮 牛肉、人参、糸こんにやく、筍、しめじ、 オクラ、生椎茸 卵の花の煎り煮 卯の花、ちくわ、乾椎茸、うす揚、人参、青葱 そうめんかぼちゃの酢の物 そうめんかぼちゃ、からし酢 味噌汁 麩、わかめ、葱 くさわかめの佃煮	29日 (火)	主菜 副菜 副菜 汁	麻婆茄子(マーボナス)アスパラレタス添え 茄子、合びきミンチ、八丁味噌、豆板醤、 青葱、レタス、アスパラ 炊き合わせ 高野豆腐、こんにやく、長芋、オクラ キュウリとうす揚のごま酢あえ キュウリ、うす揚、ごま 味噌汁 じゃがいも、わかめ、葱
17日 (木)	主菜 副菜 副菜 汁	豚肉の生姜焼き アスパラ添え 豚肉、土生姜、アスパラ 切り干し大根の旨煮 切り干し大根、うす揚、ちくわ、乾椎茸、人参 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、いんげん 味噌汁 豆腐、小芋、葱	31日 (木)	主菜 副菜 副菜 汁	天ぷら はも、かぼちゃ、れんこん、ピーマン、 かきあげ(小エビ 三つ葉 人参 さつまいも) 大根おろし、天つゆ ひじきと白大豆の炒り煮 ひじき、ごぼう、大豆、乾椎茸、人参、うす揚 オクラとしらすのおろしあえ オクラ、しらす、大根 味噌汁 赤だし 八丁味噌、豆腐、えのき、葱