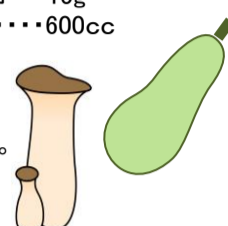
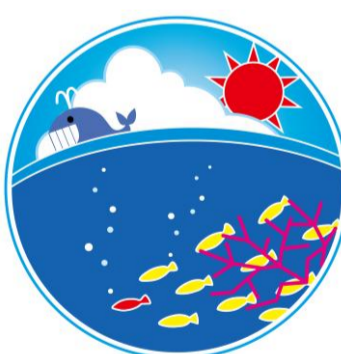


# 7・8月 よていこんだてひょう

※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
<p>つくってみませんか？今月のメニューより</p> <h2>ゆうがおとこのこの塩麴スープ</h2> <p>【材料 4人分】                  豚肉(コマ切れ).....40g                  酒.....小さじ1                  ゆうがお(いちょう切り)....100g                  にんじん(いちょう切り)....50g                  えのきたけ(1/2カット)....40g                  エリンギ(短冊切り).....40g                  こまつな(3cmの長さ)....40g                  厚揚げ(さいの目切り)....80g</p> <p>※塩麴.....大さじ1                  ※しょうゆ.....小さじ1                  ※酒.....大さじ1と1/2                  ※塩.....少々                  かつお節.....15g                  水.....600cc</p> <p>【作り方】                  ①豚肉に酒で下味をつける。厚揚げは油抜きする。                  ②だしをとる。                  ③だし汁で煮えにくい材料から順に煮る。                  ④※印を加えて仕上げる。</p> 	<p><b>1</b></p> <p>あさづけ</p> <p>ぶたにくの ハニージンジャー ソテー</p> <p>ひじきの いりどり あえ</p> <p>とうふの にくみそ あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの さわにじる</p> <p>ごはん</p> <p>とりのぼろ じる</p>	<p><b>2</b></p> <p>あさづけ</p> <p>ぶたにくの ハニージンジャー ソテー</p> <p>ひじきの いりどり あえ</p> <p>とうふの にくみそ あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの さわにじる</p> <p>ごはん</p> <p>とりのぼろ じる</p>	<p><b>3</b></p> <p>あさづけ</p> <p>ぶたにくの ハニージンジャー ソテー</p> <p>ひじきの いりどり あえ</p> <p>とうふの にくみそ あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの さわにじる</p> <p>ごはん</p> <p>とりのぼろ じる</p>	
<p><b>6</b></p> <p>ココアまめ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ハッシュドポーク ごはん</p>	<p><b>7</b> たなばた セタメニュー</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>たんざく サラダ</p> <p>ほしの ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>たなばた じる</p>	<p><b>8</b></p> <p>ひじきの いりに</p> <p>たちうお フライ</p> <p>ごはん</p> <p>なつのっぺ</p>	<p><b>9</b></p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>チンジャオ ロース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p><b>10</b></p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ひじきいり あつやき たまご</p> <p>えだまめ ごはん</p> <p>にくじゃが</p>
<p><b>13</b></p> <p>おまめの コロコロ サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>フレッシュトマト のミートソース</p>	<p><b>14</b></p> <p>やさいの こんぶあえ</p> <p>ぶたにくと じゃがいもの あげに</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま みそじる</p>	<p><b>15</b></p> <p>こまつなと ツナの サラダ</p> <p>チキンの コーンフレーク やき</p> <p>ごはん</p> <p>やさいと しろいんげん まめの スープ</p>	<p><b>16</b> へるっ塩メニュー</p> <p>きゅうりの ごまあえ</p> <p>あかうおの はちみつ レモンソース がけ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆうがおと このこの しおこうじ スープ</p>	<p><b>17</b></p> <p>キムチ スープ</p> <p>ビビンバ ごはん</p>
<p><b>20</b> うみ ひ 海の日</p> 	<p><b>21</b></p> <p>えだまめ サラダ</p> <p>さばの みそだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>しおさいの おすまし</p>	<p><b>22</b> とおかまちメニュー</p> <p>ひかりの やかたの なつぞら ポンチ</p> <p>ナカゴグリーン スープ</p> <p>かわにしぐれ ライス</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツと ふの みそじる</p>	<p><b>23</b></p> <p>あっさりあえ</p> <p>ポークしゅうまい 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p>	<p><b>24</b></p> <p>キャベツの レモンあえ</p> <p>とりにくの カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそじる</p>
<p><b>27</b></p> <p>カリカリ じゃこ きゅうり</p> <p>あつあげと ぶたにくの みそいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p><b>28</b></p> <p>ピーチゼリー</p> <p>キャベコン サラダ</p> <p>なつやさいカレー ごはん</p>	<p><b>29</b></p> <p>とうもろこし</p> <p>セルフ ねぎしおレモン ぶたどんのタ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツと ふの みそじる</p>	<p><b>8/31(月)</b></p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>ぶたにくの バーベキュー ソースいため</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの みそじる</p>	