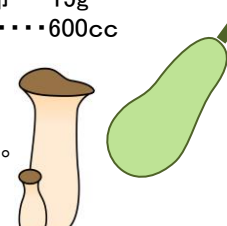
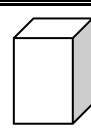
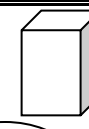
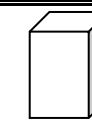
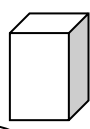
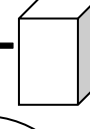
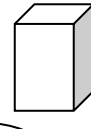
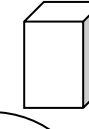
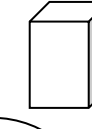
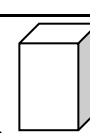
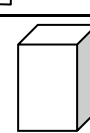
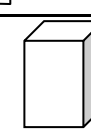
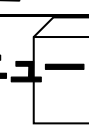
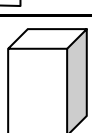
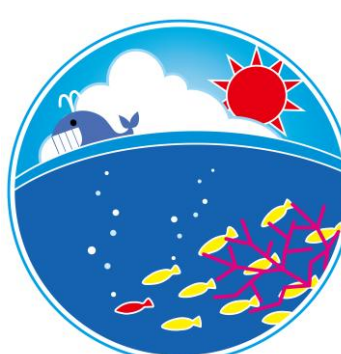
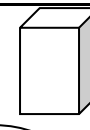
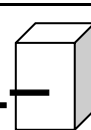
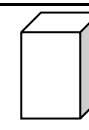
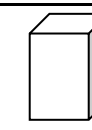
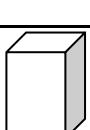
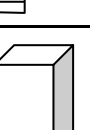
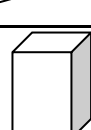
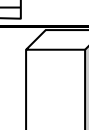


7・8月 よていこんだてひょう

※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
つくってみませんか？今月のメニューより ゆうがおとこのこの塩麴スープ 【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 【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。 	1  あさづけ ぶたにくの ハニージンジャー ソテー ひじきの いりどり あえ とうふの にくみそ あんかけ コーン おひたし あじのごま ケチャップ ソース ごはん えのきと こまつなの みそじる ごはん きりぼし だいこんの さわにじる ごはん とりごぼう じる	2  あさづけ ぶたにくの ハニージンジャー ソテー ひじきの いりどり あえ とうふの にくみそ あんかけ コーン おひたし あじのごま ケチャップ ソース ごはん えのきと こまつなの みそじる ごはん きりぼし だいこんの さわにじる ごはん とりごぼう じる	3  あさづけ ぶたにくの ハニージンジャー ソテー ひじきの いりどり あえ とうふの にくみそ あんかけ コーン おひたし あじのごま ケチャップ ソース ごはん えのきと こまつなの みそじる ごはん きりぼし だいこんの さわにじる ごはん とりごぼう じる	
6  ココアまめ フレンチサラダ ハッシュドポーク ごはん	7 たなばた セタメニュー  たなばたゼリー たんざく サラダ ほしの ハンバーグ ごはん たなばた じる	8  ひじきの いりに たちうお フライ ごはん なつのっぺ	9  はるさめ サラダ チンジャオ ロース ごはん わかめ スープ	10  ゆかりあえ ひじきいり あつやき たまご えだまめ ごはん にくじゃが
13  おまめの コロコロ サラダ ソフトめん フレッシュトマト のミートソース	14  やさいの こんぶあえ ぶたにくと じゃがいもの あげに ごはん にらたま みそじる	15  こまつなと ツナの サラダ チキンの コーンフレーク やき ごはん やさいと しろいんげん まめの スープ	16 へるっ塩メニュー  きゅうりの ごまあえ あかうおの はちみつ レモンソース がけ ごはん ゆうがおと このこの しおこうじ スープ	17  キムチ スープ ビビンバ ごはん
20 うみ ひ 海の日 	21  えだまめ サラダ さばの みそだれかけ ごはん しおさいの おすまし	22 とおかまちメニュー  ひかりの やかたの なつぞら ポンチ ナカゴグリーン スープ かわにしぐれ ライス ごはん キャベツと ふの みそじる	23  あっさりあえ ポークしゅうまい 2こ ごはん マーボー 豆腐	24  キャベツの レモンあえ とりにくの カレーあげ ごはん かぼちゃの みそじる
27  カリカリ じゃこ きゅうり あつあげと ぶたにくの みそいため ごはん ワンタン スープ	28  ピーチゼリー キャベコン サラダ なつやさいカレー ごはん	29  とうもろこし セルフ ねぎしおレモン ぶたどんのタ ごはん キャベツと ふの みそじる	8/31(月)  しょうゆ フレンチ ぶたにくの バーベキュー ソースいため ごはん あつあげの みそじる	