

れいわ8ねん8がつ メニューひょう

ひづけ	ようび	しゅしょく	しゅさい	ふくさい①	ふくさい②	しるもの
1	土	しるなしたんたんめん	ミニチャーハン	フルーツヨーグルト	ー	スープ/チンゲンサイ・たまご
2	日	おやすみ				
3	月	ごはん	エビフライ/タルタルソース	ナポリタン	ブロッコリーとポテトのバジルあえ	スープ/えのき・にんじん・ねぎ
4	火	ごはん	とりにくのたつたあげ	マカロニサラダ/ツナ・たまねぎ・にんじん・きゅうり	なすのあげびたし	みそしる/とうふ・ほうれんそう
5	水	れいしゃぶうどん		ミニうどん (かきあげ・なす・ちくわ)	ー	ー
6	木	ごはん	カレーのあまずあんかけ	もやしとチンゲンサイのナムル	にもの/にんじん・だいこん・あつあげ	みそしる/こまつな・はなふ
7	金	ごはん	よだれどり	はるさめサラダ	ピーマンとちくわのきんぴら	スープ/ブロッコリー・たまねぎ
8	土	タコライス		とうふチャンプルー	パインアップル	スープ/こまつな・にんじん・たまご
9	日	おやすみ				
10	月	トマトキーマカレー		グリーンサラダ	あんにんどうふ	ー
11	火	やまのひ				
12	水	ごはん	とんかつ/おろしポンず	あつあげのにもの	つけもの	みそしる/オクラ・とうふ
13	木	おぼんやすみ				
14	金	おぼんやすみ				
15	土	おぼんやすみ				
16	日	おぼんやすみ				
17	月	ごはん	さけのしおやき	ブロッコリーのマヨネーズあえ	さつまいものあまに	みそしる/ほうれんそう・えのき・あぶらあげ
18	火	ごはん	チキンソテー/レモンソース	ポテトサラダ	きのこソテー	みそしる/たまねぎ・わかめ
19	水	ソースやきそば	からあげ	フライドポテト	えだまめ	とんじる/だいこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう・ねぎ
20	木	しおやきそば	フランクフルト	たこやき	じゃがバター	ミネストローネ
21	金	ごはん	ユーリンチー	トマトとたまごのちゅうかいだめ	とりにくときゅうりのサラダ	スープ/はるさめ・にんじん・きくらげ・ちんげんさい
22	土	ジャージャーめん		あげぎょうざ	みかん	スープ/ニラ・たまご
23	日	おやすみ				
24	月	ごはん	さばのてりやき	ちくぜんに	オクラとえのきのあえもの	みそしる/とうふ・わかめ・ねぎ
25	火	ごはん	ぶたにくとなつやさいのくろすぶた	わかめととうふのサラダ	とりにくとザーサイのちゅうかあえ	スープ/もやし・きくらげ・たまご
26	水	フィッシュバーガー		キッシュ	えだまめとコーンのサラダ	スープ/キャベツ・にんじん・ウインナー・ブロッコリー
27	木	ごはん	タラのレモンペッパーやき	キャベツとにんじんのコールスロー	かぼちゃのそぼろあんかけ	みそしる/なす・あぶらあげ
28	金	なすとベーコンのトマトパスタ		ホットドッグ	ー	コーンスープ
29	土	ハヤシライス		スクランブルエッグ	グリーンサラダ	ー
30	日	おやすみ				
31	月	ひやしちゅうか		はるまき	ごまだんご	ー