

# 8月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				イチゴオレ60kcal ★うなぎちらし★ すまし汁 ヤングコーンソテー パイン缶 赤かつぱ漬け 506kcal 3.2g セレクト	ココア138kcal ごはん コンソメスープ チキンチャップ レタスのシーザーサラダ つぼ漬け りんご缶 549kcal 2.8g ヨーグルトケーキ63kcal	ぶどうジュース71kcal 根菜ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのカニカマサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 625kcal 3.3g 酒まんじゅう109kcal
	5	6	7	8	9	10
	ミルクティー47kcal	コーヒー牛乳71kcal	レモネード30kcal	野菜ジュース26kcal	オレンジジュース65kcal	リンゴジュース65kcal
	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き ●冷やしる● ぶどう缶 しば漬け 506kcal 3.0g もみじまんじゅう94kcal	ごはん 春雨スープ かに玉 かぶの中華和え バナナ 青かつぱ漬け 498kcal 4.7g ぼたぼた焼き61kcal	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ マカロニサラダ 昆布の佃煮 パイン缶 494kcal 3.5g コーヒーゼリー79kcal	冷やしおろしそば 蓮根の豚肉炒め 春菊のごま和え みかん入りオレンジゼリー 619kcal 4.1g バームクーヘン105kcal	ごはん 中華スープ 鱈のバター醤油焼き いんげんの生姜和え 黄桃缶 たくあん 443kcal 2.2g スイートポテト123kcal	かおりごはん すまし汁 カレイのカレムニエル ふきのそぼろ炒め 白花煮豆 かぶの浅漬け 468kcal 3.3g セレクト
	12	13	14	15	16	17
	ぶどうジュース71kcal	マミー74kcal	イチゴオレ60kcal	ココア138kcal	カルピス39kcal	ピーチティー22kcal
	ごはん 中華スープ チンジャオオロス風 ブロッコリーのツナマヨサラダ 漬物 パイン缶 698kcal 3.4g かつぱえびせん59kcal	わかめごはん すまし汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 白桃缶 しば漬け 450kcal 3.7g 人形焼107kcal	ごはん みそ汁 焼きサバのネギソース キャベツのゆかり和え キウイフルーツ 白菜漬け 522kcal 2.7g セレクト	ごはん コンソメスープ フィッシュ&チップス 水菜のハムサラダ 青かつぱ漬け 杏仁豆腐 618kcal 4.8g エクレア97kcal	ビーフカレー トマトスープ きゅうりのコーンサラダ 福神漬け マンゴー缶ヨーグルト 797kcal 3.0g りんごケーキ111kcal	ごはん コンソメスープ ハンバーグ スッキーニのたまごサラダ 赤かつぱ漬け 三色煮豆 627kcal 3.9g ワッフル76kcal
	19	20	21	22	23	24
	リンゴジュース65kcal	ぶどうジュース71kcal	オレンジジュース65kcal	ミルクティー47kcal	イチゴオレ60kcal	コーヒー牛乳71kcal
	麦飯 すまし汁 サワラの塩麴焼き とろろ芋 夏みかん缶 きゅうりの浅漬け 472kcal 2.7g いちごフルーチェ61kcal	ごはん みそ汁 ブリの照り煮 水菜の油揚げ和え りんご缶 ザーサイ 618kcal 2.8g レモンケーキ116kcal	冷やし中華 肉団子の甘酢あん 海藻サラダ 黄桃缶ピーチゼリー 692kcal 5.4g シュークリーム83kcal	ごはん すまし汁 香味ソース豚しゃぶ 冬瓜のくず煮 洋梨缶 つぼ漬け 535kcal 3.3g 雪の宿70kcal	五目ごはん すまし汁 鶏肉のわさび醤油焼き カリフラワーのレモン和え みかん缶 青かつぱ漬け 519kcal 3.7g セレクト	ごはん みそ汁 白身魚のゴマダレ レンコンの甘酢炒め かのこ豆 桜漬け 480kcal 2.8g たい焼き100kcal
	26	27	28	29	30	31
	マミー74kcal	レモネード30kcal	ココア171kcal	カルピス39kcal	アップルティー22kcal	オレンジジュース65kcal
	ごはん みそ汁 赤魚の養老蒸し 山菜の炒め煮 マンゴー缶 昆布の佃煮 540kcal 3.9g マロン蒸しパン170kcal	ごはん トマトスープ ささみフライ&コロッケ きのこソテー 杏仁豆腐 しその実漬け 585kcal 3.8g セレクト	チャーハン 中華スープ 焼ギョーザ 大根の梅サラダ りんご缶 漬物 721kcal 5.7g キャラメルバウム99kcal	ターメリックライス キーマカレー コンソメスープ ズッキーニのマリネ 福神漬け 白桃缶ヨーグルト 606kcal 2.9g 小倉あんパイ117kcal	ごはん わかめスープ 生揚げのオイスターソース炒め かぶの甘酢和え パイン缶 赤かつぱ漬け 516kcal 2.6g 紫芋まんじゅう105kcal	ごはん みそ汁 サバの南部焼き 白菜の柚子浸し 洋梨缶 たくあん 539kcal 3.1g かつぱえびせん59kcal

## <8月5日(月)実施【冷やしる】について>

【冷やしる】は山形県の郷土料理です。宮崎県や埼玉県にも冷やしるという郷土料理がありますが、今回は山形県の郷土料理として紹介します。山形の【冷やしる】は季節の茹で野菜と数種類の乾物を戻して煮たものを冷やして汁ごと和えた具たくさんのお浸しです。元々は山形の米沢藩の陣中料理として合戦の出陣式で武将らに振舞われていたぜいたくな食べ物でしたが、現在は家庭料理として各家庭で様々なバリエーションで食べられております。(出典:山形県ホームページ)