































🍚 今月のお米は "長野県産コシヒカリ" です 🍚

August



8月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
			1日	2日
			カレイの明太マヨ焼き カレー風味野菜炒め チンゲン菜の磯辺和え 552kcal  	キムタクごはん じゃが芋とモロッコいんげんの甘辛炒め スイカ 615kcal  
5日	6日	7日	8日	9日
キーマカレー 大根と海藻のサラダ ブルーベリーヨーグルト 福神漬 610kcal  	エビチリ豆腐 じゃが芋とあさりの煮物 ほうれん草のごま和え 597kcal  	鯖の味噌煮 からしれんこん炒め 青菜のおかか和え 559kcal  	【立秋】枝豆みょうがご飯 チキンソテーきのこソース 冬瓜の煮物 きゅうりともやしの梅和え 474kcal  	かに玉あんかけ 茄子とエリンギのにんにく炒め キャバツと三つ葉の香り漬け 550kcal  
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日		豚のねぎ塩レモン炒め 冬瓜のかにあん煮 海藻サラダ 649kcal  		擬製豆腐 なすとズッキーニの炒め煮 モロッコいんげんのごま和え 558kcal  
19日	20日	21日	22日	23日
とろろそば 豚バラと冬瓜のとろみ煮 ひじきサラダ 五つ葉フルーツ 547kcal 	めばるのポテト焼き 根菜のしぐれ煮 キャバツとささみの酢の物 535kcal  	豚の生姜炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え 666kcal  	チキンソースカツ丼 豆腐のタラコマヨ焼き もやしの錦糸和え 586kcal  	【処暑】とうもろこしご飯 あじの蒲焼 夏野菜のカレー煮 トマトときゅうりのもずく酢 530kcal  
26日	27日	28日	29日	30日
豚しゃぶおろしソース 冬瓜のかにあん煮 和風ポテトサラダ 666kcal  	五つ葉カレー 五つ葉サラダ 五つ葉フルーツ 630kcal 	鶏のニンニク醤油焼き ぜんまいの煮物 キムチ和え 480kcal  	野菜たっぷり塩ラーメン 豆腐のひき肉包み揚げ チンゲン菜のザーサイ和え 五つ葉フルーツ 624kcal 	家常豆腐 冬瓜と帆立の薄くす煮 青菜のわさび和え 596kcal 