

# なてしこ

# 1週間の献立

## 2020年



8月12日

～

8月18日

| 日       | 12     | 13            | 14                | 15            | 16             | 17             | 18                    |                 |
|---------|--------|---------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------|-----------------|
| 曜日      | 水      | 木             | 金                 | 土             | 日              | 月              | 火                     |                 |
| 朝       | 主食     | ご飯            | ご飯                | ご飯            | ご飯             | ご飯             | ご飯                    |                 |
|         | 副食     | 味噌汁<br>春雨の煮付け | 味噌汁<br>白菜と厚揚げの煮浸し | 味噌汁<br>大根の煮付け | 味噌汁<br>ひじきの煮付け | 味噌汁<br>さつま芋の甘煮 | 味噌汁<br>高野豆腐の卵とじ       | 味噌汁<br>くずし豆腐煮   |
|         |        | かぼちゃサラダ       | 茄子ソテー             | 茹で卵サラダ        | きゃべつソテー        | マカロニサラダ        | ポテトソテー                | ブロッコリーサラダ       |
|         |        | うぐいす煮豆        | フルーツ              | 梅干し           | フルーツ           | 浅漬け            | フルーツ                  | たくあん            |
|         |        | 飲み物           | 飲み物               | 飲み物           | 飲み物            | 飲み物            | 飲み物                   | 飲み物             |
| 昼       | 主食     | ご飯            | ご飯                | うなぎの洋風散らし寿司   | ご飯             | シーフードカレー       | <b>特別</b> ご飯          |                 |
|         | 副食     | 鯖の味噌煮         | 豚冷しゃぶ             | しっとり卵の花       | 牛肉と夏野菜のオイスター炒め | 鶏レバーのオイスター炒め   | 豚バラ丼                  | 鯛のあっさり蒸し        |
|         |        | ジャーマンポテト      | 揚げ出し豆腐            | 焼きなす          | 里芋といかの旨煮       | 茄子とパプリカのマリネサラダ | 切り干し大根の煮付け            | 大根の金平           |
|         |        | 海藻サラダ         | 長芋のしそ和え           | 冬瓜とベーコンのスープ   | きゃべつとりんごのサラダ   | りんご            | 揚げ茄子の南蛮漬け             | フレンチサラダ         |
|         |        | きのこのすまし汁      | 野菜ポタージュ           | オレンジ          | かぼちゃのコンソメスープ   |                | わかめスープ                | 赤だし             |
|         |        | キウイフルーツ       | パイナップル            |               | コーヒー牛乳寒天       |                | スイカ・ぶどう               | ヨーグルト           |
| 夕       | 主食     | ご飯            | ご飯                | ご飯            | ご飯             | ご飯             | ご飯                    |                 |
|         | 副食     | 牛肉の和風炒め       | 鮭の照り焼き            | 鶏肉の南蛮漬け       | 鯖の生姜煮          | 豚肉と根菜のケチャップ煮   | はまちのムニエル<br>なめこおろしソース | 梅照り焼き<br>ハンバーグ  |
|         |        | 豆腐と白魚のサッと煮    | 舞茸と糸こんにゃくの卵とじ     | 小松菜とあさりの炒り煮   | 茄子のしぎ焼き        | たらこ炒め          | 長芋の旨煮                 | 冬瓜のえびあんかけ       |
|         |        | きのこと炒り卵の酢の物   | さき身と大根の酢の物        | ピーナッツ衣白和え     | 春雨と錦糸卵の酢の物     | 大根としらすの酢の物     | 大豆とチーズのサラダ            | トマトとチンゲン菜のポン酢和え |
| ビーフンスープ | 里芋の味噌汁 | お麩のすまし汁       | 白菜の梅椀             | 豆腐の味噌汁        | そうめん汁          | かき玉汁           |                       |                 |

### 【ひとくちコメント】

日中の気温が毎日35度超えの猛暑！外に立つと暑さでクラクラしてきます。夏バテを防ぐため、豚肉を使った「冷しゃぶ」や、うなぎのかば焼きを入れた「洋風散らし寿司」をメニューに取り入れました。どうぞ、しっかり召し上がってください。（17日昼食特別メニュー；『豚バラ丼ご膳』）

**特別**

の印は特別メニューです

