

# なてしこ

# 1週間の献立

# 2020年



8月5日

~

8月11日

日	5	6	7	8	9	10	11	
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 高野の含め煮	味噌汁 切り干し大根の 煮付け	味噌汁 玉ねぎの卵とじ	味噌汁 厚揚げの煮付け	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 茄子の煮付け	味噌汁 じゃが芋の 煮っころがし
		きゃべつソテー	茹で卵サラダ	ポテトソテー	春雨サラダ	チンゲン菜ソテー	フレンチサラダ	ブロッコリーソテー
		フルーツ	浅漬け	フルーツ	たくあん	フルーツ	高菜漬け	フルーツ
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	かしわ寿司	ご飯	<b>特別</b> ご飯	ご飯	ご飯	グリーンピースご飯	
	副食	長芋のキムチ炒め	鮭のパン粉ソテー	夏野菜スパゲッティ	エビチリ	豚肉のソテー ねぎソースかけ	鯖の梅ごま焼き	薬味冷やしそうめん
		白菜のおかか和え	白いんげん豆の甘煮	ミモザサラダ	豆腐チャンプル	茄子の揚げおろし煮	小松菜と厚揚げの 煮浸し	かぼちゃのミルク煮
		豆腐のすまし汁	もずくの酢の物	かぼちゃポタージュ	長芋の梅しそ和え	白菜の辛子和え	大根の和風サラダ	きゃべつサラダ
		パイナップル	レタスと卵のスープ オレンジ	コーヒーフロート	わかめスープ スイカ	豆腐の中華スープ バナナ	うどん汁 ヨーグルト和え	メロン
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯛の塩焼き	肉豆腐	赤魚の煮付け	鶏肉の マヨネーズ焼き	はまちの鍋照り煮	つくねのポン酢がけ	鱈の焼き浸し
		冬瓜の鶏あんかけ	ブロッコリーと あさりの炒め物	麻婆茄子	蒸しさつま芋の 甘辛がらめ	きゃべつの ケチャップ炒め	里芋の味噌煮	大根の旨煮
		茄子の酢の物	白菜と錦糸卵の 酢の物	大根とわかめの 酢の物	トマトサラダ	ひじきの生姜酢和え	きゃべつのごま和え	長芋の酢の物
		赤だし	とろろ昆布の梅椀	冬瓜の味噌汁	千切り野菜汁	卵の味噌汁	玉子豆腐のすまし汁	豚汁

### 【ひとくちコメント】

**特別**

の印は特別メニューです

梅雨明けしたと同時に猛暑！かどれあの庭では早朝から蝉しぐれの目覚まし時計が鳴りっぱなしです。暑苦しい毎日で食欲がない方のために、7日の昼食は特別メニューで『冷製パスタセット』をご用意致します。夏野菜をたくさん使った「夏野菜スパゲッティ」と「かぼちゃポタージュ」。デザートには、アイスコーヒーにアイスクリームを載せた「コーヒーフロート」をお出しします。どうぞお楽しみ。

