

8月の献立

1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)	
パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ウインナーと野菜のトマト煮	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮
ご飯 豚肉のブルゴキ風 茄子と茗荷の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏と薩摩芋の煮物 胡瓜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏と薩摩芋の煮物 胡瓜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏と薩摩芋の煮物 胡瓜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 五目卵焼き いんげんのツナ和え 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 白菜のじゃこ和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼 白菜のじゃこ和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼 白菜のじゃこ和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ ほうれん草の山葵和え もずくの清汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ ほうれん草の山葵和え もずくの清汁 漬物
うさぎ饅頭	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳	チヂミ	とと焼き 牛乳	とと焼き 牛乳	とと焼き 牛乳	もみじ饅頭	もみじ饅頭
ご飯 牛肉の柳川煮 白菜の胡麻酢和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 アスパラの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 アスパラの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 アスパラの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒焼き 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 オクラの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 オクラの酢の物 漬物 フルーツ

6 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)	
ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物
ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き もやしの磯和え 味噌汁 漬物
エッグタルト 牛乳	黒胡麻饅頭	クレープ 牛乳	クレープ 牛乳	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子	みたらし団子
ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ

13 (日)		14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)	
パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 アスパラとさきみの和え物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ホテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物
ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き出し 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ
黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭	黒糖饅頭
ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール しる菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物

8月の献立

20 (日)		21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)	
ご飯 味噌汁 柚子味噌 大根のツナ和え	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ
ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ
チョコドーナツ 牛乳	かもめの玉子 <b>ご当地おやつ</b>	ブッセ 牛乳	ブッセ 牛乳	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ	野策カステラ
ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ えのきの清汁 漬物

27 (日)		28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)	
パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮
ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁 漬物
ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ

今月のご当地おやつ  
岩手県  
【かもめの玉子】



1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
エネルギー 1602kcal  
たん白質 60.3g  
脂質 46.7g  
塩分 6.2g