

8月の献立

		1 (木)		2 (金)		3 (土)							
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の胡麻醤油	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の胡麻醤油	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の胡麻醤油	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	朝食					
	高菜ご飯 冷麺 しろ菜の塩昆布和え フルーツ	ご飯 お好み焼き 茄子と茗荷の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 あさりご飯 赤魚の煮付 切干大根の胡麻和え わかめの清汁	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 茄子と茗荷の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 ミートローフ 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き 茄子と茗荷の和え物 味噌汁 漬物	昼食					
	田舎饅頭	バームクーヘン 牛乳	ご飯 牛肉のオイスター炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	グレーゼリー	ご飯 牛肉のオイスター炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き ひじきサラダ 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の梅肉焼き いんげんの和え物 味噌汁 漬物	間食					
	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 ふりかけ じゃが芋の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ミートボールの中華煮	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	夕食				
4 (日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)	
朝食	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 ふりかけ じゃが芋の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	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	朝食
昼食	ご飯 鯖の生姜煮 白菜のじゃこ和え 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ ほうれん草の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭と胡瓜の混ぜ寿司 大豆の煮物 もやしの磯和え 赤だし	ご飯 あさりご飯 赤魚の煮付 切干大根の胡麻和え わかめの清汁	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 カレーライス キャベツサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 カレーライス キャベツサラダ 漬物 フルーツ	昼食
間食	とと焼き 牛乳	やわらかおかき	マフィン 牛乳	グレーゼリー	バームロール 牛乳	鯛饅頭	パンケーキ 牛乳	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	間食
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のビリ辛煮 オクラの酢の物 ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 小松菜の柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と卵の炒め物 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	夕食
11 (日)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラのバターソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 茄子と薩摩揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 大豆サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 オムレット	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 オムレット	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 オムレット	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	朝食
昼食	ご飯 鯖の香味焼 長芋の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉豆腐 大根サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 白菜の生姜和え 茶碗蒸し 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ 蓮根の金平 漬物 フルーツ	ご飯 カレーの醤油バター焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の焼肉ダレ炒め オクラのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	昼食
間食	うさぎ饅頭	カントリーマアム 牛乳	バナナカステラ	マドレーヌ 牛乳	抹茶饅頭	プリン 牛乳	柚子饅頭	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	間食
夕食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 青梗菜のナムル はんぺんの清汁 漬物	ご飯 水餃子のあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 胡瓜のもろみ和え 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し しろ菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 大根の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 チキンピカタ キャベツの酢の物 花麩の清汁 漬物	ご飯 赤魚の胡麻焼き いんげんとわかめのポン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の中華煮 胡瓜とトマトのサラダ アスパラのごま味噌和え 漬物	夕食

8月の献立

		18 (日)		19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 小松菜のソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ しろ菜とツナの和え物	パン フルーツ 牛乳 マカロニソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆とひじきの煮物	
昼食	ご飯 肉団子のブラウンシチュー煮 白菜のマヨ醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け きのこアスパラの炒め物 コンソメスープ 漬物	ご飯 鯖の照焼き いんげんの梅和え 漬物 フルーツ	散し寿司 茄子とひき肉の炒め物 青梗菜の浸し はんぺんの清汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉のおろしソース キャベツのおかか和え かき玉汁
間食	ドーナツ 牛乳	もみじ饅頭	たまごボーロ 牛乳	杏仁豆腐	ショコラブッセ 牛乳	生もろこし	シュークリーム 牛乳	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物								
夕食	ご飯 ほっけの柚庵焼き もやしとニラの七味和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のり塩バター 胡瓜の塩だれ和え 漬物	ご飯 回鍋肉 蓮根サラダ 中華スープ 漬物	ご飯 千草焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 南瓜のカレー炒め 人参サラダ 漬物	ご飯 とり天 小松菜と揚げの煮物 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉ときのこの胡麻炒め 冷奴 アスパラの辛子和え 漬物									
25 (日)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		31 (土)				
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのケチャップ炒め	菜めし 味噌汁 出汁巻き卵	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 蓮根の金平	パン フルーツ 牛乳 南瓜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	
昼食	ご飯 牛肉の柳川風 しろ菜のビリ辛和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の葱みそ焼き 長芋の生姜醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 八宝菜 薩摩芋とツナのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 小松菜のかにかま和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の山椒煮 もやしの中華和え 漬物 フルーツ
間食	紫芋饅頭	莓ムース 牛乳	雪の宿	チョコドームケーキ 牛乳	わらび餅	クッキー 牛乳	水ようかん	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物								
夕食	ご飯 松風焼き 人参の塩だれ和え いんげんのさっぱり和え 漬物	ご飯 鶏肉の柚庵焼き ピーマンと竹輪のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の甘辛焼き ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のトマト煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 白菜の辛子和え わかめの清汁 漬物	ご飯 鯖の七味焼き 大根の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老マヨネーズ 青梗菜のお浸し 卵スープ 漬物									

今月のご当地おやつ
秋田県
【生もろこし】

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1572kcal
たん白質 58.4g
脂質 46.2g
マドレーヌg