

H29年 8月 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
	1 旬 ゴーヤみそチャンプル もやしのナムル 丹 長芋の梅肉和え ニラ玉スープ ごはん	2 鯖の竜田揚げ ほうれん草ときのこのゴマ和え みそ汁 ごはん	3 かやくごはん 豆腐の中華サラダ 旬 冬瓜の煮物 すまし汁	4 かれいの煮つけ 旬 茄子と大根の田楽 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	5 日替わり メニュー
7 鶏と玉ねぎの卵とし (親子丼) 旬 きゅうりの酢の物 旬 冬瓜のみそ汁 漬物	8 牛すじカレー 旬 夏野菜温サラダ レ ミルクスープ フルーツ	9 炊きおこわ 冷しゃぶサラダ 南瓜の煮つけ みそ汁	10 サーモンフライ タルタルソース(ズッキーニ添え) おからとひじきのサラダ スープ ごはん	11	12 日替わり メニュー
14	15	16 鮭の塩焼き 高野の炊き合せ すいとん ごはん	17 鶏唐和風あんかけ ポテトサラダ かき卵汁 ごはん	18 旬 あじの南蛮づけ 旬 ゴーヤのゴマ和え 旬 夏野菜スープ ごはん	19 日替わり メニュー
21 鮭の幽庵焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 旬 しそごはん	22 タンドリーチキン 旬 (夏野菜添え) 春雨サラダ 卵とトマトのスープ ごはん	23 丹 梅ちらし寿司 レ 胡麻豆腐 きのこ汁 フルーツ	24 煮込みハンバーグ ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん	25 鶏ごぼうめし 小松菜のなめたけ和え 旬 冬瓜の煮物 かき卵汁 佃煮	26 日替わり メニュー
28 肉豆腐 旬 ピーマンとジャコの炒め物 あおさ汁 ごはん	29 鯖の塩焼き (大根おろし・すだち) レ ひじきの白あえ 半田そうめん汁 ごはん	30 冷し中華 鶏天と かぼちゃのサラダ 中華スープ	31 鰯のフライ チーズ入りコロコロサラダ みそ汁 ごはん 佃煮	丹 …丹波自家菜園の梅を使用しています 旬 …旬の食材を使用しています レ …レシピ集からのメニューです ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります	