

H30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
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		1 旬 ゴーヤみそチャンプル もやしのナムル 卵とトマトのスープ ごはん	2 鯖の竜田揚げ 旬 (トマト・ブロッコリー添え) ほうれん草のゴマ和え あおさ汁 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 日替わり メニュー
6 魚の煮つけ 旬 茄子と大根の田楽 旬 豆腐とオクラのすまし汁 ごはん	7 豚と玉ねぎの卵とじ 旬 きゅうりの酢の物 旬 冬瓜のみそ汁 漬物	8 鮭ちらし寿司 レ ごま豆腐 きのこと汁 フルーツ	9 炊きおこわ 冷しゃぶサラダ 旬 茄子の揚げ煮びたし みそ汁	10 魚のフライ オーロラソース 旬 (ゆで卵、ズッキーニ添え) 卵の花 野菜スープ ごはん	11 休館日
13	14	15 コロッケ (スパサラ・ ポイルキャベツ・トマト添え) 高野の卵とじ 野菜スープ ごはん	16 鶏の和風あんかけ ポテトサラダ かき卵汁 ごはん	17 ミニぶっかけそうめん 旬 夏野菜のかきあげ フルーツ わかめごはん	18 日替わり メニュー
20 魚の南蛮づけ 旬 ゴーヤのゴマ和え レ 小松菜の中華スープ ごはん	21 鶏肉の生姜焼き (野菜炒め風) 丹 キャベツの梅マヨ みそ汁 ごはん	22 旬 夏野菜カレー (トマト・ズッキーニ・茄子・ゴーヤ) かぼちゃのサラダ フルーツ	23 魚の塩焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁 ごはん	24 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	25 日替わり メニュー
27 肉豆腐 旬 ピーマンとジャコの炒め物 あおさ汁 ごはん	28 鮭のクリームシチュー 春雨サラダ フルーツ ごはん 佃煮	29 冷し中華 鶏天と かぼちゃのサラダ 中華スープ	30 旬 鶏と茄子のラタトゥイユ 旬 ねばねばサラダ (オクラ・長芋) フルーツ ごはん	31 魚のムニエル (卵とほうれん草ソテー添え) コロコロサラダ (チーズ入り) みそ汁 ごはん	