

8・9月 もいつけ表

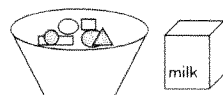
今月の行事食

- 9月 2日(月) 「夏ばて解消の献立」
- 9月 4日(水) 「郷土料理の献立」
- 9月 13日(金) 「お月見の献立」
- 9月 18日(水) 「群馬県の献立」



今年の
中秋の名月は
9/17 (火) です。

29日 (木)



みかんシロップの
フルーツ白玉

具をご飯の上
のせて食べましょう



揚げ豆腐の
キーマカレー
(ごはん)



野菜スープ

30日 (金)



いかのチリソース
切干し大根とささみの
パンパンジー風サラダ



ごはん



春雨のみそスープ

2日 (月)

夏ばて解消の献立



豚肉のくわ焼き
金時草の梅風味和え

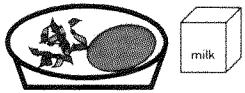


ごはん



にら玉みそ汁

3日 (火)



ハンバーグ
トマトの Pasta サラダ



ミルクロール



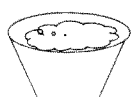
米粉の
クラムチャウダー

4日 (水)

郷土料理の献立



魚(フクラギ)の色付け
春雨の酢の物



ごはん



厚揚げの
みそ汁

5日 (木)



オムレツ
ツナサラダ



ごはん



夏野菜の
ハヤシライス

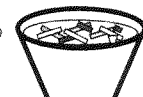
6日 (金)



ヤンニョムチキン
チョレギサラダ

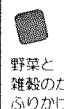


ごはん



カムジャタン風
スープ

9日 (月)



野菜と
雑穀のかむ
ふりかけ



魚(シイラ)のいしり風味焼き
ひじきの炒め煮

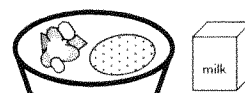


ごはん



夏野菜の
ごま汁

10日 (火)



メンチカツ
かぼちゃとアーモンドのサラダ



ミルクロール

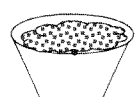


ニョッキの
スープ煮

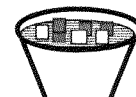
11日 (水)



鶏肉と野菜の甘酢あん
果物(なし)



わかめごはん



豆腐とあさりの
みそ汁

12日 (木)



さばの竜田揚げ
切干し大根と青菜のごまドレッシング和え



ごはん



じゃがいもと
麩のみそ汁

13日 (金)

お月見の献立



四方はべんのカレー天ぷら
里芋のうま煮



ごはん



お月見汁

16日 (月)

敬老の日

17日 (火)



チリペッパーチキン
卵入りシーザーサラダ



ミルクロール



車麩と大豆の
トマト煮

18日 (水)



梅ゼリ



ソースカツ
こんにゃくのサラダ



ごはん



おっきりこみ

19日 (木)



春巻き
割干し大根の中華漬物



ごはん



厚揚げの
オイスターカレー煮

20日 (金)



肉みそと野菜を
一緒にご飯の上
のせて食べましょう



肉みそ丼
(麦ごはん)



えび団子の
スープ

23日 (月)

振替休日

24日 (火)



きなこ
クリーム



豚肉のソース炒め
チーズ入りマッシュポテト



ミルクロール



わかめとパスタの
スープ

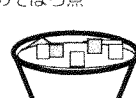
25日 (水)



キャベツ入りつくね
かぼちゃのそぼろ煮



飛梅ごはん



豆乳入りみそ汁

26日 (木)



いわしのカリカリフライ(2尾)
江戸っ子煮



ごはん



鶏ごほう汁

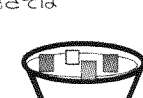
27日 (金)



鶏肉の香味ソース
いか焼きそば



ごはん



とうがんの
サンラータン

30日 (月)



チキンナゲット(2個)
福神漬け

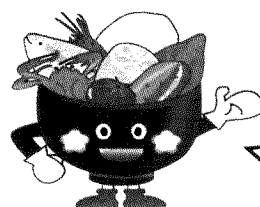


麦ごはん



カレーライス

見直そう! 夏休み明けの生活リズム



朝ごはんは食べていますか?
早寝、早起きをしていますか?
2学期も元気に過ごしましょう!

