

8月

夏休みも始まり、夏本番☀ 夏野菜が美味しい季節です。
 今月のスペシャルメニューは、8月25日(水)ビーフストロガノフ!
 夏らしく、つけ麺、ざるそば、冷やし中華、冷麺も登場!!
 好評のスイカや、デザートにハーゲンダッツやケーキも♪



お米は全て小谷村産(ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり)を使用しています。
 原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
 献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。
 (ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています)

1	日	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・大根味噌汁 厚焼き卵・ウィンナー ほうれん草バター炒め コーントマトサラダ 643kcal	<ul style="list-style-type: none"> ざる肉うどん キャベツサラダ 458kcal	<ul style="list-style-type: none"> 稲荷寿司・豆腐の味噌汁 ラーメンサラダ 天ぷら・大学芋 水菜玉ねぎサラダ 797kcal
2	月	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・わかめ味噌汁 サバの塩焼き・焼売 モロヘイヤお浸し キャベツいんげんサラダ 406kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 カツとじ 焼うどん 切干大根・珈琲煮豆 775kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・玉ねぎ味噌汁 手羽元さっぱり煮 ナスの揚げ浸し・とうもろこし ラーメンサラダ 867kcal
3	火	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・カブの味噌汁 ちくわ磯辺揚げ・茹で卵 ごぼう揚げ わかめににんじんサラダ 332kcal	<ul style="list-style-type: none"> 炊き込みご飯 サバの味噌煮 油淋鶏 青椒肉絲 818kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・しじみ味噌汁 ピーマン肉詰め 春巻き・たたききゅうり キャベツツナサラダ 732kcal
4	水	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・きのこ味噌汁 目玉焼き・春雨和え ハッシュドポテト 枝豆ツナサラダ 410kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 オムレツ エビフライ ナポリタン 863kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・春雨スープ チキンラタトゥイユ ココットオムレツ・プリン 水菜パブリカサラダ 947kcal
5	木	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・卵スープ 肉団子・パンプキンサラダ チータースティック 玉ねぎトマトサラダ 500kcal	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけご飯 鮭の塩焼き とり天 豚生姜焼き 912kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・ナスの味噌汁 ソースカツ・エビチリ きゅうりとわかめ酢の物 キャベツトマトサラダ 880kcal
6	金	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・なめこ味噌汁 エビマヨ・小松菜炒め リオナソーセージ いんげんコーンサラダ 302kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 ケイジャンチキン ミートソースパスタ 焼売 795kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・オレンジジュース きのこカレー・ハーゲンダッツ 人参ツナマリネ レタスベビーリーフサラダ 881kcal
7	土	<ul style="list-style-type: none"> ホットドック・コーンスープ カマンフライ・ハム・チーズ コンビネーションオムレツ ミックスサラダ 793kcal	<ul style="list-style-type: none"> そうめん 葉味 蒸し鶏サラダ 540kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・ほうれん草味噌汁 鶏の唐揚げ なめこおろし・白菜浅漬け キャベツトマトサラダ 721kcal
8	日	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・オニオンスープ ソフトチキンカツ・オレンジ ジャーマンポテト ミックスサラダ 686kcal	<ul style="list-style-type: none"> つけ麺 餃子 667kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・アップルジュース ハヤシライス・豆もやしナムル オニオンリング レタスベビーリーフサラダ 845kcal
9	月	<ul style="list-style-type: none"> パン・ジョア ベーコン焼き・バナナ スクランブルエッグ ミックスサラダ 483kcal	<ul style="list-style-type: none"> 炒飯 焼売 ミックスサラダ 527kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・わかめスープ 麻婆豆腐 焼売・厚揚げ焼き キャベツ玉ねぎサラダ 854kcal
10	火	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・長ネギ味噌汁 牛丼・とろろ ツナブロックリー キャベツコーンサラダ 414kcal	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん サバのみぞれ煮 若鶏照り焼き カルビ焼き 730kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・キャベツ味噌汁 ミックスフライ 冷奴・モロヘイヤおひたし キャベツににんじんサラダ 835kcal
11	水	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・ほうれん草味噌汁 目玉焼き・ウィンナー イカフライ フライドポテト 500kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 ブリの照り焼き 唐揚げ・塩焼きそば 牛丼 981kcal	<p style="text-align: center;">閉寮</p>
12	木	<h2 style="font-size: 2em;">閉寮</h2>		
13	金			
14	土			
15	日			
16	月			

17	火	<p style="text-align: center;">閉寮</p>	<p style="text-align: center;">閉寮</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・グレープフルーツジュース 夏野菜カレー フライドポテト・アスパラ炒め 水菜コーンサラダ 910kcal
18	水	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・キャベツ味噌汁 コロッケ・もずく 焼売・タコ唐揚げ ウィンナー 337kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 赤魚照り焼き 甘辛揚げ 肉じゃが 764kcal	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり・白菜味噌汁 冷やしうどん・卵豆腐 きゅうりミョウガの酢の物 キャベツトマトサラダ 686kcal
19	木	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・きのこ味噌汁 焼きベーコン・焼売 ココットオムレツ キャベツトマトサラダ 442kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 ハンバーグ ラビオリトマト 揚げなす煮浸し 736kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・豆腐味噌汁 手ゴネハンバーグ ジャガバタ・人参シリシリ レタスブロックリーサラダ 805kcal
20	金	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・あおさ汁 厚焼き卵・ちぎり揚げ キャベツベーコン炒め 玉ねぎキャベツサラダ 397kcal	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけご飯 チキン南蛮 ジャーマンポテト 三色ナムル 639kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・もやし味噌汁 タコライス・蒸し鶏きゅうり ゴーヤチャンプル レタスサラダ 983kcal
21	土	<ul style="list-style-type: none"> パン・ヤクルト きのこ卵焼き・ハム・チーズ ポテトサラダ レタスににんじんサラダ 488kcal	<ul style="list-style-type: none"> ざるそば 天ぷら 漬物 609kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・ニラ中華スープ 回鍋肉 冷やし水餃子・ケーキ シーザーサラダ 922kcal
22	日	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・玉ねぎ味噌汁 鮭の塩焼き・筑前煮 金平ごぼう 水菜トマトサラダ 713kcal	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 唐揚げ 779kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・かき玉汁 とんかつ 金平レンコン・ちくわ炒め キャベツトマトサラダ 875kcal
23	月	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・豚汁 ミニハンバーグ・フライドポテト スクランブルエッグ きゅうりににんじんサラダ 544kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ひじきご飯 イワシ梅煮 ヒレカツ ポテトグラタン 961kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・えのき味噌汁 かに玉 小籠包・三色ナムル ミニラーメンサラダ 927kcal
24	火	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・オニオンスープ ツナオムレツ・ごぼうサラダ ポップコーンジュリンブ レタスコーンサラダ 418kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 牛すき焼き 東村山黒やきそば パンプキンサラダ 877kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・あさり味噌汁 酢豚 餃子・スイカ 水菜ツナサラダ 822kcal
25	水	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・大根味噌汁 ベーコンエッグ・マカロニサラダ スモークチキン わかめきゅうりサラダ 418kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 メンチカツ 焼きそば 豚スタミナ炒め 784kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・人参味噌汁 ビーフストロガノフ ココットオムレツ・きゅうり胡麻和え レタスベビーリーフサラダ 787kcal
26	木	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・わかめ味噌汁 照り焼きつくね串・アスパラベーコン 骨なしフライドチキン ブロックリーツナサラダ 406kcal	<ul style="list-style-type: none"> 炊き込みご飯 アジフライ 豆カレー ポテトサラダ 725kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・白菜中華スープ チキン南蛮 カボチャ煮・ズッキーニフリット キャベツトマトサラダ 847kcal
27	金	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・油揚げ味噌汁 レンコン包み揚げ ウィンナー・ナス味噌炒め 枝豆ミニトマトサラダ 379kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 さんまおかか煮 デミカツ 焼きラーメン 941kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・きのこ味噌汁 サバの味噌煮 豚バラ炒め・味玉 レタスサニーレタス 756kcal
28	土	<ul style="list-style-type: none"> パン・ジョア 野菜キッシュ・バナナ チータースティック ミックスサラダ 654kcal	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン 卵豆腐 沢庵 663kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・モロヘイヤ味噌汁 おろしヒレカツ 春雨和え・ぶどう キャベツトマトサラダ 807kcal
29	日	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・カブ味噌汁 肉じゃが・ひじき煮 いんげん肉巻き ミックスサラダ 803kcal	<ul style="list-style-type: none"> 冷麺 稲荷寿司 646kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・なめこ味噌汁 竜田揚げ ニラ玉炒め・カブ浅漬け キャベツカリフラワーサラダ 696kcal
30	月	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・キャベツスープ チキンナゲット・チーズフライ スクランブルエッグ 枝豆トマトサラダ 429kcal	<ul style="list-style-type: none"> 梅ごま塩ご飯 麻婆ナス 揚げ餃子・豚生姜焼き 焼きちゃんぽん 952kcal	<ul style="list-style-type: none"> 炒飯・ワンタンスープ 豚キムチ 春巻き・ザーサイ和え レタスベビーリーフサラダ 905kcal
31	火	<ul style="list-style-type: none"> ご飯、パン・卵スープ サーモンフライ・スパサラダ ポテトカップグラタン レタスキゅうりサラダ 362kcal	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけご飯 さんま蒲焼 グリルチキン・エビチリ ジェノベーゼパスタ 774kcal	<ul style="list-style-type: none"> ご飯・大根味噌汁 冷しゃぶサラダ 根菜煮 ゼリー 721kcal

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。