

2025 年

8 月

献立表

(みずきの会 お弁当やまんまや)

月		火		水		木		金	
								1	豚しゃぶの柚子胡椒ソース ひじき煮 胡瓜のごま酢和え ご飯・香の物
4	ぶりの塩焼き 高野豆腐の煮物 ひじきと大豆の酢の物 ご飯・香の物	5	鶏のバジル焼き 蒸し野菜のごまドレ和え もずく酢 ご飯・香の物	6	白身魚の野菜あんかけ 茄子とピーマンの煮物 小松菜としめじのおかか和え ご飯・香の物	7	豚肉と茄子の生姜炒め ブロッコリーの卵サラダ 胡瓜とみょうがの甘酢 ご飯・香の物	8	鯖の竜田揚げ キャベツとコーンのソテー 大根と人参のきんぴら ご飯・香の物
11	ポークチャップ コールスロー さつまいものレモン煮 ご飯・香の物	12	鰯の梅照り焼き 南瓜のそぼろあん 青菜のお浸し ご飯・香の物	13	鶏つくね トマトと玉ねぎのマリネ 小松菜の胡麻和え ご飯・香の物	14	鰯の南蛮漬け 麻婆茄子 キャベツの浅漬け ご飯・香の物	15	豚の味噌漬け焼き ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯・香の物
18	鰯のバター醤油焼き ブロッコリーと豆のサラダ 大根としそ和え ご飯・香の物	19	豚肉とごぼうの炒り煮 キャベツとコーンの炒め物 トマトの土佐酢 ご飯・香の物	20	サバのカレー焼き 切干大根煮 胡瓜とおくらの和え物 ご飯・香の物	21	肉だんご 茄子とピーマンの煮浸し 人参ツナ和え ご飯・香の物	22	カレイの生姜煮 肉じゃが 小松菜の和え物 ご飯・香の物
25	鶏の塩麹炒め じゃが芋と枝豆のマスタード和え トマトのマリネ ご飯・香の物	26	鰯の西京焼き かぼちゃといんげんの煮物 酢の物 ご飯・香の物	27	豚肉のチンジャオ風炒め 春雨サラダ 小松菜としめじの煮びたし ご飯・香の物	28	赤魚の西京焼き 切干大根のトマト煮 五目煮豆 ご飯・香の物	29	鶏のねぎ塩だれ焼 ナムル 焼きかぼちゃ ご飯・香の物

食材入荷の都合上、やむを得ず献立が変更になることがあります。ご了承下さい。