

若木ライフ 献立だより



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月7日(金)屋食 サラダ寿司	8月9日(日)夕食 ハンバーグ(旨塩ソース)	8月11日(火)屋食 冷やし中華				
朝						ごはん 千草焼き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
昼						ごはん タンダーリーチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(冷凍マンゴー)
お	サラダ寿司は、寿司の伝統的なおいしさや爽やかさを兼ね備えた料理として広がっており、使用する具材の自由度も高く、アレンジがしやすいのが特徴です。サラダ寿司はハムやカニカマなどを使って色鮮やかで味だけでなく見た目も楽しんでいただけます。	5月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは白ねぎをアクセントに、にんにくが効いた旨味のある『旨塩ソース』です。どうぞご賞味ください。	冷やし中華の発祥には諸説ありますが、昭和初期に宮城県仙台市で誕生したと言われています。暑い時期でも食べやすい種料理として考案され、全国へ広まりました。今回の冷やし中華は醤油ベースの味付けです。爽やかな酸味とともに楽しんで下さい。			ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白味噌仕立て きざみしば漬け	ごはん さけの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)
夕							
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツとちりめんの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのビーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 照り焼き鶏肉団子 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 玉子焼き いんげんとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	しいたけと人参の雑炊 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ 昆布佃煮	ごはん・鰯味噌 チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)
昼	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 みかん缶	ごはん シニアードカレー キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え	ごはん ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・大根菜)	ごはん 豚カツの卵とじ ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の柚子風味 赤だし(もやし・人参)	ごはん あじの山椒煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(あさり・油揚げ) いりこ風味
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りストレーヌ(バナナ風味) 牛乳	ブルーチェ(ピーチ)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	パウムクーヘン 牛乳	手作りあんシュー(よもぎあん)	ブルーチェ(いちご)
夕	ごはん 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とえのきの炒め物 ブロッコリーと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根と大根菜の豆乳和え すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(旨塩ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ミートオムレツ いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し もやしの白ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 納豆 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草となめこのナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と大根菜の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
昼	豚丼 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・大根菜)	冷やし中華 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん かれいの煮付け 大根の金平 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味 和菓子	ごはん 麻婆なす 白菜とちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ 手作り紅茶パウンドケーキ	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) かも団子 もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 おくらのおろし和え 味噌汁(里芋・人参) もっちりたい焼きあん
お	チョコワッフル 牛乳	手作り酒まんじゅう	ワッフル 牛乳				
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オリーブオイル) じゃがいもと昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て	ゆかり御飯 さばの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子どうふ すまし汁(キャベツ・えのき)	ごはん 酢鶏 大豆とえびの煮物 中華スープ(春雨) のり佃煮	ごはん 赤魚の生姜煮 卵の花 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き やっこ(味噌ダレ) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・ごぼう) パイン缶の紅茶ジュレ
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん クリームチキン いんげんとコーンのビーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん だし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	大根雑炊 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天のビーナツ和え 金時豆煮	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)
昼	ごはん ハンバーグ(和風ソース) もやしとツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ コンソメスープ(うまい菜・ウインナー)	ごはん チンジャオロース かにシウマイ 大根の白ごま和え 味噌汁(なす)	ごはん 白身魚の唐揚げ(フリ風味あん) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根菜・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすの煮付け 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 いんげん和平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味 フィナンシェ(プレーン)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) フルーチェ(いちご)	ごはん 豚肉のブルコギ もやしとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 杏仁豆腐(マンゴーソース)	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 もやしとツナの炒め煮 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味
お	ムースシュ 牛乳	ドームケーキ(チョコ)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)			手作りいちごマドレーヌ 牛乳	しっとりどら焼き(カスタード)
夕	ごはん さわらの山椒煮 豚肉の塩ダレ炒め キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と豚肉の炒め物 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・巻麴) はちみつねり梅	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 三色稲荷の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・大根菜)	ごはん 赤魚の照り煮 いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆としいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・大根菜)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん 玉子焼き しろなの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん かに玉 コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげん和平天のビーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)
昼	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て 手作り黒糖まんじゅう(白あん)	枝豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 えびシウマイ 味噌汁(ごぼう・人参) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん・鰯味噌 シロガネダラの煮付け ふかじゃがいも(ベーコン) ひやじり[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス もやしと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ぶっかけうどん 豚肉の和風炒め さつまいものサラダ	ごはん さばの味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 すまし汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんのからし和え 味噌汁(しいたけ・人参)
お		手作りパウンドケーキ	マロンクリームワッフル 牛乳	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら 牛乳	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルカップケーキ
夕	ごはん いわしの生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生炊 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 干草煮 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(なす・おつゆ麴) 白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) いりこ風味 白菜のあつさり漬け	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 赤だし(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)
日付	31						
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)				8月25日(火)屋食 枝豆ごはん	8月26日(水)屋食 ひやじり [山形県郷土料理]	8月28日(金)屋食 ぶっかけうどん
昼	黒糖食パン キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ 手作りぶどうゼリー						
お	手作りあんシュー(こしあん)						
夕	ごはん 揚げ豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根菜)				枝豆ごはんは、夏の訪れを感じさせる一品です。鮮やかな彩りと豊かな風味、また、枝豆の自然な甘みと塩味がご飯によく合い、素材本来のおいしさを味わうことができます。食欲が落ちやすいこの時期でも食べやすいです。ぜひお試しください。	山形県の郷土料理のひやじりは、野菜や乾物を醤油ベースの冷たいだしで和えた和え物です。だしの旨味と野菜の風味が調和し、さっぱりとした味わいが楽しめます。お祝いの席や正月料理としても親しまれているそうです。	ぶっかけうどんは、濃いめのつゆを直接かけて食べる人気のうどんです。かけうどんとは異なり、少量のつゆで麺そのもののコシや風味を楽しめるのが特徴です。今回は、しいたけ煮やかまぼこ、天かすをトッピングしています。ぜひお楽しみに。