

常食 献立だより 2024年8月 ◇月～土◇



日付	月	火	水	木 1	金 2	土 3
8月2日(金) 昼食 『かんぴょうの卵とじ汁』 [栃木県郷土料理]		<p>栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単に美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。</p>		<p>御飯 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー:480kcal 蛋白:19.6g 脂質:13.4g 食塩:2.24g</p>	<p>御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] フルーツ(洋なし缶)</p> <p>エネルギー:514kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.6g 食塩:1.9g</p>	
枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサラダ みかん缶	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	<p>8月13日(火) 昼食 『冷やし中華』</p>	
きなこプリン	チョコマドレーヌ	水ようかん	ミルクまんじゅう(白あん)	ムースシュー		
御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ	御飯 銀ひらすの香味焼き 大根と人参の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎいりこ風味)	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油)	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のビーゼジュレ	<p>夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつるつと食べられますよね。近年では、ペーシックな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。</p>	
すいかゼリー	ワッフル	酒まんじゅう	きなこソフトマフィン	抹茶プリン(ホイップクリーム添え)		
ミートソーススパゲティ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 銀ひらすのソーテ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソーテ 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	<p>8月14日(水) 昼食 『精進の炊合せ(絹揚げ)』</p>	
パウムクーヘン	黒ごま水ようかん	いちごマドレーヌ	コーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	あんシュー(栗あん)		
御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花魁)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどうゼリー	<p>お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。</p>	
ミルクまんじゅう(抹茶あん)	豆乳かすたら	あんシュー(こしあん)	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	パウンドケーキ		