みんなでできたもん

８月の行事食

こんにちは！　栄養士の北島です。
暑い夏もそろそろ終わりに近づき、秋の気配がしてきましたね。
今月は、意外と知らない野菜の保存方法について取り上げました。
すぐに傷んでしまいがちな野菜の保存方法、知っておくと便利なので、
是非試してみて下さい！

お楽しみランチ♪

8月15日（金）
- ロコモコ
- 変わりサラダ
- 夏野菜のカレースープ
- ストロベリーケーキ

ご当地グルメの日

8月26日（火）

- ご飯
- 豚の角煮
- ゴーヤチャンプルー
- そばのソーキ煮込みかけ
- おからドーナッツ♪

9月昼食献立表

	曜日	主食	おかず
1	月	ご飯	タラのムニエル　かぼちゃサラダ　スープ　フルーツ
2	火	ご飯	和風ハンバーグ　マカロニサラダ　清まし汁　フルーツ
3	水	ご飯	鶏と大根の煮物　柚子和え　かき玉汁　水まんじゅう
4	木	ご飯	サーモンフライ　茄子煮　清まし汁　ムース
5	金	きつねそば	すりみ天ぷら　ひじきと青菜のお浸し　どら焼き
6	土	ご飯	ポークチャップ　酢の物　スープ　フルーツ
7	日	ご飯	竜田揚げ　かぼちゃソテー　清まし汁　バナナ
8	月	ご飯	鶏肉の甘酢炒め　中華サラダ　スープ　お月見ゼリー
9	火	うどん	ごぼうの唐揚げ　なすの肉味噌かけ　カップケーキ
10	水	ご飯	鮭のチャンチャン焼き　酢の物　清まし汁　フルーツ
11	木	カレーライス	スパゲティサラダ　スープ　フルーチェ
12	金	よろこび御膳	
13	土	ご飯	八宝菜　ひじきの煮物　清まし汁　ゼリー
14	日	ご飯	ロールキャベツ　ポテトのカレー煮　スープ
15	月	ご飯	牛肉と大根の韓国煮　酢の物　清まし汁　フルーツ
16	火	ご飯	アジの梅味噌焼き　春雨サラダ　沢煮椀　ウエハース
17	水	ご飯	麻婆豆腐　バンバンジー　スープ　フルーツ
18	木	ご飯	サバの胡麻醤油焼き　さつま芋サラダ　のっぺい汁　抹茶ゼリー
19	金	ご飯	とんかつ　じゃがいもそぼろ煮　味噌汁　まんじゅう
20	土	ご飯	ビーフシチュー　ビーンズサラダ　フルーツヨーグルト
21	日	ご飯	回鍋肉　ナムル　ワカメスープ　フルーツ
22	月	焼きそば	シュウマイ　スープ　マンゴーゼリー
23	火	ご飯	魚の野菜あんかけ　ポテトサラダ　味噌汁　おはぎ
24	水	ご飯	南瓜コロッケ　ひじき入り蓮根きんぴら　清まし汁　水まんじゅう
25	木	お楽しみランチ♪	
26	金	ご飯	アジの南蛮漬け　里芋の味噌がらめ　けんちん汁　フルーツ
27	土	照り焼き丼	お浸し　清まし汁　フルーツ
28	日	ご飯	鮭の味噌マヨ焼き　ところてん　清まし汁　ほうじ茶ゼリー
29	月	ご飯	プルコギ風　リンゴ酢和え　スープ　フルーツ
30	火	カレーライス	海藻サラダ　コンソメスープ　フルーツカクテル

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

知ってると役に立つ☆野菜の保存方法

1.

2.

3.

やり方

①きゅうりをきれいに洗って、水分をふきとったら、キッチンペーパーでくるくる♪巻いていく。

②ラップを広げて、キッチンペーパーで巻いたきゅうりを置く。

③きれいにラップで包んだら、立てて保存する。

９月の行事食

9月12日（金）
よろこび御膳
9月25日（木）
お楽しみランチ