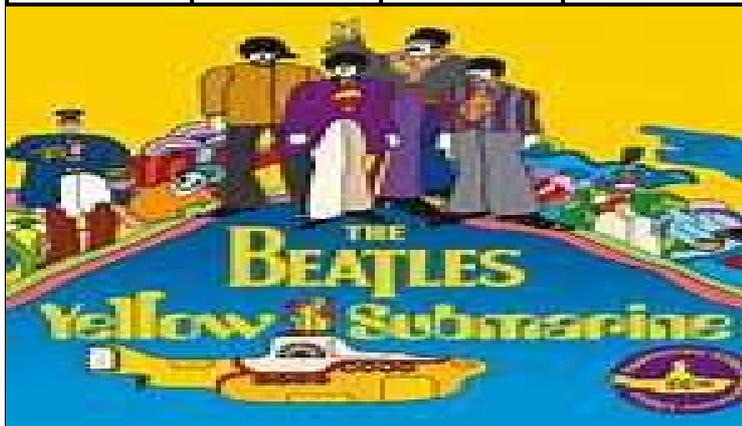




2022年 8 月 お昼のメニュー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
肉豆腐  切干大根 菜の花のツナ和え	ホキのパン粉焼き  アスパラソティ 長芋ねばねばサラダ	鯡のカレー風味揚げ  ズキーニトマトサラダ フルーツ	八丁味噌だれかつ  ひじきの煮物 枝豆ポテトサラダ	枝豆ごはん  冬瓜の煮物 明日葉のツナ和え	鶏肉のレモンステーキ  トマトサラダ 五目豆	カレイの和風ムニエル  鯿の煮物 ほうれん草のお浸し
8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
豚肉のマスタード焼き  アスパラソティ、 ミモザサラダ	ポークチャップ  ブロッコリかにあんかけ モヤシと胡瓜	ホキの南蛮揚げ  鶏肉と枝豆きんぴら シラス入り卵焼き	鶏肉のソティ玉ねぎソース  夏野菜の炊き合わせ サツマイモサラダ	メバルのアクアパッツァ  夏野菜の揚げ漬し フルーツ	トマトカレー  夏野菜のモロヘイヤとコーン フルーツ	ポテトコロケ  切干大根のピリ辛 冷麺
8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
太刀魚の蒲焼  さつま揚げ野菜の煮物 ワカメの含め煮	カレイのから揚げ  がんもの煮物 胡瓜と大根の酢味噌	麻婆茄子  海老しゅまい ほうれん草のナムル	カレーうどん  冬瓜の冷たい煮物 ゴーヤツナマヨ	鶏のムニエル  アスパラ炒め 病みつき料理	ささみの梅味噌焼き  茄子とオクラ煮物 モロヘイヤと豆腐ポン酢	鯿の塩焼き  ひじきの煮物 トマトサラダ
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
肉豆腐  がんもの炊き合わせ 菜の花胡椒和え	白身魚のレモン醤油  きんぴら マカロニサラダ	豚肉の山椒焼き  ひじきいり卵焼き トマトサラダ	牛丼  焼きナス胡麻醤油和え 冷やし茶碗蒸し	ねばねば丼  プルーンとサツマイモ 春菊ワカメの酢の物	太刀魚の香味焼き  つるむらさきナムル フルーツ	鶏肉のマスタード焼き  トマトサラダ フルーツ
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日			
けんちん汁  鯿のホイル焼き 卵の花	赤魚の味噌マヨ焼き  冷冬瓜煮 モヤシの香味和え	豚肉のソティ  ラタトゥイユ つるむらさきとシラス	鯿の粕漬  卵の花 ほうれん草の辛子和え			



yellow Submarine
*in the town where I was born
 Livede man tos sea
 And he told us his life
 in the land of submarines
 So we sailed on to the sun
 Till we found a sea of green
 And we liveed beneath the waves
 in our yellow submarine
 We all live in a yellow submarine
 Yellow Submarine
 Yellow Submarine*