

	平成30年 8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)	8月5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	かに雑炊
	えび団子の煮物	さんまの蒲焼	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	じゃが芋のそぼろ煮	スクランブルエッグ	肉団子の煮物	高菜納豆	さつま揚げの煮物	はんぺんの煮物	野菜の卵とじ	ツナとじゃが芋の煮物
	小松菜のわさび和え	ほうれん草の磯和え	カリフラワーのしそ風味和え	もやしのゆかり和え	青梗菜のお浸し	いんげんのごまあえ	竹輪と青菜の煮物	ブロッコリーのごま醤油和え	大根の和え物	いんげんのおかか和え	キャベツのゆず風味
	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	ご飯	冷やしたぬきそば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎セレクト食◎	ご飯	ご飯	☆季節献立☆
	白身魚のミモザ焼き	肉詰めいりの煮物	茄子と豚バラの炒め物	炒り鶏	魚のカレー風味焼き	麻婆豆腐	ほっけの塩焼き	A:鶏肉のバジル焼き	カレイの煮付け	鯖の漬け焼き	
	カリフラワーのソテー	ポテトサラダ	冬瓜の含め煮	白菜の塩昆布和え	ツナとオクラの和え物	春雨サラダ	ぜんまいの煮物	B:鮭の葱みそ焼き	茄子の田楽	白菜とあげの煮物	
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	かぼちゃサラダ	漬物	漬物	
	味噌汁		清汁	かき玉汁	味噌汁	若布スープ	味噌汁	味噌汁 清汁	清汁	味噌汁	
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
夕	肉団子の酢豚風	麩入り卵焼き	たらの柚香煮	サバのおろしボン酢かけ	牛肉コロッケ	たらの甘酢あんかけ	豚肉とピーマンの炒め物	白身魚のチリソース	回鍋肉	煮込みハンバーグ	タラの有馬煮
	帆立と青梗菜の旨煮	キャベツのゆず風味	ザーサイ冷奴	五目煮	かに風味サラダ	ひじきの煮物	ごぼうのごまマヨ和え	かぶの煮物	ナムル	コールスローサラダ	もやしの胡麻酢和え
	漬物	漬物	漬物	しそ昆布	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	白桃コンポート	バナナ	マンゴーコンポート	オレンジ	人参ゼリー	フルーツカクテル	林檎コンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	パインコンポート	白桃コンポート

	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)	8月19日(日)	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	しらす雑炊	ご飯	ご飯	ご飯
	ウィンナーと野菜の炒め物	さつま揚げと野菜の煮物	さんまの蒲焼	炒り豆腐	つみれの煮物	竹輪と野菜の煮物	チキンボールのケチャップ煮	卯の花	納豆	田舎煮	生揚げの生姜煮
	オクラの辛子和え	いんげんのお浸し	水菜と大根のサラダ	白菜のごま醤油和え	キャベツのゆかり和え	もやしの和え物	ブロッコリーのおさび和え	ちんげん菜のお浸し	ツナとじゃが芋の煮物	カリフラワーの和え物	いんげんの辛子和え
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	ご飯	ご飯	ハヤシライス
	白身魚の香味ソース	スパニッシュオムレツ	豚肉の生姜炒め	アジの甘酢あんかけ	鶏の唐揚げ	豚肉のトマトソース	ブリの照り焼き		ゴーヤちゃんぷる	鮭の塩麹焼き	コンソメスープ
	五目豆煮	ブロッコリーサラダ	ごぼうの甘辛煮	茄子の挽肉炒め	オクラのボン酢和え	グリーンサラダ	蓮根のどり辛炒め	もずくの酢の物	青菜の煮浸し	野菜サラダ	福神漬
	漬物	ブルーベリージャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	手作り鶏つくね	豆腐ステーキの蟹あん	カレイのごま味噌焼き	千草焼き	ロールキャベツ	たら野菜蒸し	挽肉の五目蒸し	とんかつ	タンダリーチキン	親子煮	カレイの煮付け
	里芋の煮物	五目金平	野菜炒め	青菜のごまあえ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	いんげんのピーナッツ和え	カリフラワーの旨煮	青梗菜のソテー	大根サラダ	もやしの中華和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	キウイ	バナナ	マンゴーコンポート	フルーツカクテル	みかんコンポート	バナナ	林檎コンポート	白桃コンポート	パインコンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート

	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	管理栄養士からのコメント
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのご雑炊	暑さも厳しくなりました。食欲もなく夏バテ気味の体には疲れを素早く回復させ、消化吸収を良くすることが大切です。バランスの良い食事をとり、こまめに水分を補給し夏を乗り切りましょう。 ● 香味野菜(ねぎ・生姜・みょうが) カレー粉などの香辛料で食欲増進を ● 紫外線や温度差などの夏のストレスには、朝からビタミン・ミネラルが含まれる野菜や果物をとりましょう。 ● 今年も熱中症の発症者が増大しております、予防の為に水分を十分補給し
	ウィンナーと野菜のソテー	里芋のそぼろ煮	えび団子の煮物	炒り卵	はんぺんの煮物	ツナとじゃが芋の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	竹輪と里芋の煮物	さつま揚げと野菜の炒め物	
	オクラのおかか和え	ほうれん草の磯和え	ブロッコリーのごま醤油和え	白菜の梅和え	もやしのゆず風味和え	カリフラワーの和え物	青菜のお浸し	海老とブロッコリーサラダ	オクラのしそ風味和え	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	ご飯	冷やしそうめん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	～鹿児島県郷土料理～	ご飯	カスタードロール	ご飯
	みそ汁(青梗菜・麩)		みそ汁(卵・椎茸)	清汁(白玉麩・貝割れ)	コンソメスープ	鶏飯	鱈の山椒焼き	マカロニサラダ	八宝菜	
	アジの南蛮漬	なすの味噌炒め	牛肉とピーマンの炒め物	ホキのねぎ味噌焼き	カレイのパン粉焼き	里芋の田楽	かぶの柚子味噌かけ	フルーチェ	春巻き	
	かぶのおかか煮	だし巻き卵	里芋の土佐煮	冬瓜の煮物	ピーナッツ和え	オクラの胡麻和え	漬物	りんごジャム	漬物	
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ミネストローネ	中華スープ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚ニラ炒め	鶏肉のうまい焼き	鶏もものごっすり煮	肉豆腐	豚肉と春雨の旨煮	ブリの照り焼き	かに玉	鶏肉とキャベツ味噌炒め	ホキのごま味噌焼き	
	きゅうりの酢の物	南瓜のいとこ煮	れんごんの高菜炒め	青菜のごまあえ	シューマイ	ひじきの煮物	いんげんの挽肉炒め	ピーマンの中華和え	ピーマンの金平	
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
	オレンジ	白桃コンポート	バナナ	フルーツカクテル	オレンジ	黄桃コンポート	パインコンポート	マンゴーコンポート	林檎コンポート	



※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい