




令和元年 8月1日(木)		8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	卵雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	ウインナーと野菜のソテー	はんぺんの煮物	炒り卵	竹輪の煮物	ツナと冬瓜の煮物	蒲鉾と野菜の炒めもの	肉団子の煮物	竹輪と青菜の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	冬瓜のそぼろ煮	田舎煮	
	隠元のおかか和え	もやしのしそ風味和え	キャベツの梅和え	ブロッコリーの辛子和え	白菜のお浸し	隠元のおひたし	青菜の磯和え	オクラのしそ風味和え	納豆	青梗菜のワサビ和え	カリフラワーのサラダ	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ
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	御飯	☆季節献立☆		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	ロールキャベツ			煮込みハンバーグ	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	焼売	白身魚のチリソース	カレイのとろろ蒸し	親子煮	鱈の照り焼き	鱈の生姜焼き	春巻き
	ほうれん草のソテー			マカロニサラダ	隠元のピーナッツ和え	中華和え	牛蒡の胡麻酢和え	ピーマンの金平	大根サラダ	白菜の煮浸し	切り干し大根の煮物	中華サラダ
	漬物			漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
コーンスープ			味噌汁					味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鶏肉の旨焼き	カレイの柚香煮	ホキの西京焼き	肉じゃが	タンドリーチキン	和風麻婆茄子	肉豆腐	豚肉のトマトソース	鶏肉のマヨネーズ焼き	豚肉のすき煮	鮭のバター醤油焼き	
	ポテトのクリーム煮	蓮根の高菜炒め	里芋の煮物	青梗菜のソテー	オクラの梅和え	ピーマンサラダ	にらともやしの炒め物	グリーンサラダ	かぶの柚子味噌かけ	変わり奴	ほうれん草のなめたけ和え	
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
黄桃コンポート	人参ゼリー	バナナ	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	パイコンポート	オレンジ	リンゴコンポート	白桃コンポート	洋梨コンポート	みかんコンポート		
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	蟹雑炊	御飯	御飯	
	秋刀魚の蒲焼	ツナと野菜の煮物	ウインナーと野菜の炒め物	つみれの煮物	野菜の卵とじ	炒り豆腐	じゃが芋のそぼろ煮	蒲鉾と野菜のトロミ煮	卵の花	竹輪と冬瓜の煮物	炒り卵	
	茄子の生姜和え	ほうれん草の磯和え	大根のしそ風味和え	白菜のおかか和え	隠元の出巻和え	もやしのゆかり和え	キャベツの胡麻醤油和え	水菜サラダ	ほうれん草のお浸し	納豆	青梗菜のおかか和え	
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	のり佃煮	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	御飯	御飯	◎セレクト食◎	食パン	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆		御飯	☆郷土料理☆	御飯	御飯
	白身魚の葱みそ焼き	豚ニラ炒め	A:豆腐とエビの中華煮	ポトフ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	ホキの南蛮漬け			鶏の唐揚げ	おくずかけ	ほっけの塩焼き	肉団子の酢豚風
	冬瓜の信田煮	里芋の田楽	B:麩の卵焼き	ブロッコリーと卵のサラダ	ひじきサラダ	ぜんまいの煮物			南瓜サラダ	そら豆とえびの炒め物	カリフラワーのソテー	焼売
	漬物	漬物	しそ昆布	フルーチェ	漬物	漬物			漬物	じゃが芋の梅マヨ和え	漬物	漬物
清汁	清汁	味噌汁	ジャム	味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	かに玉	鱈の有馬煮	鱈の味噌煮	アジフライ	鱈の漬け焼き	回鍋肉	鶏もものこつてり煮	千草焼き	生揚げと豚肉の炒め物	とんかつ	ぎせい豆腐	
	春雨サラダ	隠元の挽き肉炒め	オクラのポン酢和え	青菜の胡麻和え	カリフラワーの蟹餡かけ	ベーコンと青梗菜の旨煮	マリネサラダ	冬瓜の含め煮	牛蒡サラダ	ピーマンの中華和え	白菜の煮浸し	
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
白桃コンポート	バナナ	パイコンポート	オレンジ	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	リンゴコンポート	白桃コンポート	パイコンポート		
8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	管理栄養士からのコメント			
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	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		
	魚肉ソーセージと野菜のソテー	ポテトと挽肉のケチャップ煮	はんぺんと青菜の煮浸し	エビ団子の煮物	炒り豆腐	肉団子の煮物	竹輪と大根の煮物	秋刀魚の蒲焼	麩の卵とじ			
	もやしの和え物	カリフラワーの和え物	隠元のお浸し	カリフラワーのゆかり和え	オクラの柚子風味和え	白菜のおかか和え	隠元の胡麻和え	ブロッコリーのワサビ和え	ほうれん草の辛子和え			
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うめびしお	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				
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ショコラパン	御飯	御飯	御飯	● 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		
	豚肉の生姜炒め	白身魚のパン粉焼き	鶏肉の塩ダレ炒め	ミートローフ	鱈の野菜蒸し	エビとブロッコリーのサラダ	あげ魚の甘酢あんかけ	鱈の山椒焼き	豚バラと茄子の炒め物			
	キャベツの柚子風味和え	大根サラダ	南瓜の煮物	牛蒡サラダ	ひじきの煮物	クリームシチュー	さつま芋の煮物	五目煮	かぶの煮物			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツカクテル	漬物	漬物	漬物			
味噌汁	清汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁	清汁				
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	鱈の梅煮	お好み焼き風卵焼き	麻婆豆腐	さばの塩焼き	豚肉とピーマンの炒め物	カレイの煮付け	鶏つくね	豆腐ステーキの蟹あんかけ	鱈の酢醤油煮			
	野菜とさつま揚げの金平	牛蒡の甘辛煮	ナムル	ぜんまいの煮物	じゃが芋の含め煮	野菜炒め	茄子の生姜和え	もやしの中華和え	白菜の塩昆布和え			
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			
バナナ	人参ゼリー	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	リンゴコンポート	みかんコンポート	パイコンポート	フルーツカクテル				

※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