

	8/1 日	8/2 月	8/3 火	8/4 水	8/5 木	8/6 金	8/7 土	8/8 日	8/9 月	8/10 火	8/11 水
朝	卵雑炊 ふきとがんと煮物 じゃが芋の青じそ和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 里芋煮 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	御飯 かれいの生姜煮 味噌汁 キャベツのピーナッツ和え 梅びしお	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 小松菜のポン酢和え のりの佃煮	御飯 さわら西京焼き 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ	御飯 さつま揚げと 小松菜煮物 味噌汁 おろし和え たいみそ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 チンゲン菜の しらす和え のりの佃煮 牛乳	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 きゅうりの マヨネーズ和え あみ佃煮	御飯 ふきの炒り煮 味噌汁 春菊のピーナッツ和え のりの佃煮	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 切り干し大根炒り煮 ふりかけ	卵雑炊 すけそうだら煮つけ じゃが芋の煮物 あみ佃煮 牛乳
昼	御飯 豚肉と夏野菜の甘酢炒め 中華スープ ほうれん草のおかか和え きゅうり漬	御飯 鶏肉のさっぱり煮 セロリのスープ ゴーヤとベーコンの しょうゆ炒め きゅうり漬	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 なすと豚肉の味噌炒め レタススープ モロヘイヤのツナ和え 桜だいこん	御飯 あじの南蛮漬け 味噌汁 もやしときゅうり の和え物 三色豆	黒糖パン ヒレカツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ イチゴジャム	御飯 鮭のムニエル 卵とトマトのスープ アスパラサラダ 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ほうれん草サラダ きゅうり漬	越前おろしそば 竹輪とかぼちゃの天ぷら 甘酒 麩の辛し和え	御飯 チキンカツ マカロニサラダ 青しその実漬 味噌汁	牛丼 温泉卵 味噌汁 ビタミン チンゲン菜の和え物
夕	御飯 鶏つくねと根菜の煮物 チンゲン菜の中華炒め しば漬 バナナ	御飯 マスのちゃんちゃん焼き 大豆のごま酢和え 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん ピーチゼリー	御飯 太刀魚の香草焼き きのこ炒め 長芋の大葉和え パイン缶	御飯 鶏肉の山椒焼き なすといんげんの煮物 奈良漬 フルーツカクテル	御飯 すずきの照り焼き じゃが芋の金平 金時豆 なつみかん	菜飯 信田煮 たらこ炒め きゅうり漬 HGみかんゼリー	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 夏野菜トマト煮 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 白身魚の香味ソース チンゲン菜と 桜エビの和え物 金平ごぼう ブイ・クレスゼリー	御飯 五目卵のあんかけ オクラとズッキーニ のしらす炒め きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 豚肉の葱味噌焼き あさりとほうれん草の 塩麩炒め フルーツカクテル 野沢菜漬
	8/12 木	8/13 金	8/14 土	8/15 日	8/16 月	8/17 火	8/18 水	8/19 木	8/20 金	8/21 土	8/22 日
朝	御飯 鮭の塩焼き ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め 中華和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが 味噌汁 山芋のなめ茸和え ふりかけ	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鰯つみれ煮 味噌汁 おろし和え たいみそ 牛乳	御飯 ビーフン炒め 味噌汁 大根のゆず和え ふりかけ	御飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 ちくわと野菜の和え物 ふりかけ	中華雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊の胡麻和え たくあん	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 冬瓜のくず煮 梅びしお 味噌汁	雑炊 なすの金平 牛乳 なめたけおろし 青しその実漬
昼	御飯 カレーコロケ コンソメスープ ツナサラダ 桜だいこん	食パン ロールキャベツ さつま芋サラダ クリームスープ あんずジャム	あんかけ焼きそば きゅうりとささみ の和え物 たこ焼きと いか焼き風 すいか	御飯 かつ煮 モロヘイヤの ツナ和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉とズッキーニ ガーリック炒め のっぺい汁 オクラとわかめの 酢味噌和え たかな漬	大豆のカレーライス 野菜サラダ コンソメスープ 香の物	御飯 鶏肉マスタード焼き ワンタンスープ じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん	御飯 めかじきのピカタ 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬	ドリア コンソメスープ ツナサラダ フルーツカクテル	御飯 牛肉とごぼうの炒め煮 味噌汁 えびとキャベツの梅肉和え 野沢菜漬	御飯 鮭ときのこの マヨネーズ焼き 山吹和え 野沢菜漬 味噌汁
夕	ゆかり御飯 あずき入りつくねの 小判焼き ほうれん草の和え物 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 タラときのこの山芋蒸し 小松菜の煮びたし 納豆 しば漬	御飯 メバルの煮付け かぼちゃと 牛肉のバター醤油 桜だいこん パイン缶	御飯 黒むつの照り焼き かぼちゃのそぼろあん もやしの和え物 りんごヨーグルト	御飯 海老の五目煮 なすの味噌炒め キャベツのサラダ きゅうり漬	御飯 タラの塩麩漬け焼き ちんげん菜のさつと煮 刻みつぼ漬 なつみかん	御飯 伏見卵 ごぼうサラダ たかな漬 牛乳寒	御飯 牛皿 なすのしらす和え 卵豆腐 HGマスカットゼリー	御飯 肉豆腐 煮なます 桜だいこん もも缶	御飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根炒り煮 うぐいす豆 きゅうり漬	菜飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 千切りたくあん フルーツ
	8/23 月	8/24 火	8/25 水	8/26 木	8/27 金	8/28 土	8/29 日	8/30 月	8/31 火	栄養メモ	
朝	御飯 厚焼き卵 ちくわときゅうりの 和えもの ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と貝柱の炒め物 牛乳 キャベツの昆布和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ちくわとかぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 小松菜とかにかま の和風和え ふりかけ	御飯 豚肉と大根の炒り煮 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 じゃが芋の金平 ちんげん菜と しめじの辛し和え あみ佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 すけそうだら煮つけ なすの挽き肉炒め たいみそ 味噌汁	御飯 治部煮 きゅうりともやし の中華和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き とろろ芋 のりの佃煮 味噌汁	<p>8月の栄養メモ</p> <p>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。</p> <p>●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</p> <p>●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。</p> <p>●今年も熱中症の発熱者が増大しております。予防のためにも水分を十分補給しましょう。</p>	
昼	御飯 すずきの照り焼き さつま芋と豚肉の生姜煮 すまし汁 桜だいこん	御飯 白身魚のカレームニエル チンゲン菜のうす葛煮 しば漬 のっぺい汁	御飯 牛肉といんげんの中華炒め セロリのスープ 春雨サラダ 漬物	梅しらすご飯 カジキマグロの和風ソテー とうがん汁 茄子の揚げ浸し メロン	ロールパン オムレツのデミソース ミネストローネ アスパラサラダ ママレード	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁 しば漬	御飯 鶏肉の山椒焼き ポテトサラダ 青しその実漬 味噌汁	御飯 とんかつ 大根のゆかり和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 牛皿 のっぺい汁 小松菜と かにかまの和え物 千切りたくあん		
夕	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 さんまの塩焼き 切り干し大根炒り煮 チンゲン菜と 桜エビの和え物 みかん缶詰	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 しば漬 洋ナン	御飯 かれいの生姜煮 ごぼうのそぼろ煮 納豆 フルーツカクテル	御飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの田舎風炒め 金時豆 みかん缶詰	御飯 干草焼き もずく酢 ヨーグルト和え 漬物	御飯 さばの味噌煮 なす生姜の炒め モロヘイヤの おかか和え ブイ・クレスゼリー	御飯 むつの南部焼き 豚肉とれんごんの しょうゆ炒め 桜だいこん フルーツカクテル		