

	8/1 火	8/2 水	8/3 木	8/4 金	8/5 土	8/6 日	8/7 月	8/8 火	8/9 水	8/10 木	8/11 金
朝	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 白菜のゆず和え 刻みつぼ漬 牛乳 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き かぼちゃの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ふわふわお魚豆腐 小松菜とツナの和風和え たいみそ 味噌汁	御飯 ツナ入り炒め チンゲン菜のおかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 サンマの蒲焼き ほうれん草の胡麻和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め チンゲン菜のナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツの胡麻風味和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁
昼	五目チャーハン チンゲン菜の オイスターソース煮 春雨サラダ りんご缶 中華スープ	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 つみれ汁	梅しらすご飯 舌平目の レモンソース添え 茄子の揚げ浸し メロン とうがん汁	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ イチゴジャム パンプキン クリームスープ	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 めた 味噌汁	御飯 かつとじ煮 オクラの和え物 漬物 味噌汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー きゅうり漬 豚汁	御飯 鶏肉とズキーニ ガーリック炒め おろし酢和え うぐいす豆 のっぺい汁	越前おろしそば 天ぶら3種 麩の辛し 酢味噌和え 甘酒	御飯 サバの塩焼き 大根の かにあんかけ レモン酢和え すまし汁	黒糖パン チキンと 根菜のクリーム煮 フレンチサラダ ママレード りんごヨーグルト
夕	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の炒め物 甘酢和え いちごゼリー	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 フルーツ	御飯 つくねの小判焼き 華風和え 桜だいこん おいしくせんい りんごゼリー	御飯 アジの塩焼き葱だれか け 吉野煮 たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの炒め物 三色豆 昆布佃煮	御飯 肉豆腐 チンゲン菜と かまぼこの和え物 野沢菜 パイン缶	御飯 豚肉と白菜煮 エビとほうれん草の 塩麩炒め 刻みつぼ漬 フルーツカクテル	御飯 肉詰め煮 なすの胡麻ボン和え しば漬 洋ナン	御飯 白身魚の香味ソース チンゲン菜のおかか和え 金平ごぼう ブイ・クレスゼリー	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え たかな漬 もも缶	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 金時豆 きゅうり漬
	8/12 土	8/13 日	8/14 月	8/15 火	8/16 水	8/17 木	8/18 金	8/19 土	8/20 日	8/21 月	8/22 火
朝	御飯 じゃが芋のひき肉炒め しらすおろし きゅうり漬 味噌汁	御飯 えびしゅうまいのさつと煮 山芋のなめ茸和え たいみそ 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え たかな漬 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のご ま酢和え 昆布佃煮 味 噌汁	御飯 豆腐の旨煮 ちくわときゅうりの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 鯨の塩焼き 白菜の塩昆布あえ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鰯つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 青しその実漬 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 もやしのわさび和え 梅びしお 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 刻みつぼ漬 牛乳
昼	御飯 スタミナ炒め 白和え 桜だいこん すまし汁	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 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁	ちらし寿司 そぼろ煮 フルーツヨーグルト お吸い物	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 三色豆 ワンドゥンスープ	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ たかな漬 中華風コンソスープ	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	わかめご飯 魚のあられあん 南瓜と豚肉の炒め物 しば漬 味噌汁	カレーライス 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の揚げおろし煮 あさりとほうれん草の 塩麩炒め 昆布佃煮 すまし汁
夕	御飯 アジの蒲焼 ごぼうの炒め煮 納豆 みかん缶詰	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草 のサラダ 漬物 洋ナン	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 洋ナン	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 伏見卵 もやしの胡麻酢和え きゅうり漬 もも缶	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 回鍋肉 和風サラダ しば漬 りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいこん	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 野沢菜 ヨーグルト和え	御飯 すき焼き風煮 里芋の酢味噌和え フルーツ和え 白菜漬
	8/23 水	8/24 木	8/25 金	8/26 土	8/27 日	8/28 月	8/29 火	8/30 水	8/31 木	栄養メモ	
朝	御飯 鶏団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の 胡麻マヨ和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 野菜カレー炒め 甘酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 厚焼き卵 小松菜とひじき炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 さばの照り焼き わさび和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の炒め物 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え 青しその実漬 味噌汁	8月の栄養メモ 連日続く暑さのせいで、「食欲がでない」「体がだるい」などの症状はありませんか。原因の一つとして「夏バテ」が考えられます。予防には、こまめな水分補給や質の良い睡眠に加え、食べ物から豊富な栄養を摂取する必要があります。代表的な夏野菜として、トウモロコシ、きゅうり、トマト、ナス、ゴーヤ、パプリカなどがあります。旬の野菜は美味しいだけでなく、夏に消費されやすいビタミンやミネラルが豊富に含まれており、胃腸の働きを整え、疲労回復を助け、夏バテ防止の効果が期待できます。また豚肉や大豆に含まれるビタミンB1は、食事をエネルギーに変える働きを促してくれます。夏バテで暑さに対する抵抗力が低下すると、熱中症にもかかりやすくなりますので、対策を講じて予防していきましょう。	
昼	御飯 和風ハンバーグ 菜の花の辛し和え しば漬 豚汁	御飯 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 もも缶 味噌汁	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 チキンピカタ 切り干し大根の酢の物 桜だいこん コンソメスープ	豚丼 カキ油炒め マンゴー 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 サバの漬け焼き ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 ブリの香り煮 きゅうりとわかめ のらっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ		
夕	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 たかな漬 パイン缶	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 きゅうり漬	御飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮ころがし キャベツの昆布和え みかん缶詰	御飯 メバルの煮付け 南瓜のそぼろ煮 しば漬 フルーツ和え	御飯 変わり肉じゃが 春菊のピーナツ和え きゅうり漬 ぶどうムース	御飯 タラの塩麩漬け焼き 薩摩芋ときこの炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のもろみ焼き あさりと三つ葉の おろし酢和え 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 ヨーグルト和え		