

	8/1 木	8/2 金	8/3 土	8/4 日	8/5 月	8/6 火	8/7 水	8/8 木	8/9 金	8/10 土	8/11 日		
朝	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 ツナ入りソテー チンゲン菜の おかか和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 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 あじ団子の煮物 胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とツナの和風和 え ふりかけ 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 刻みつぼ漬け 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 小松菜と 大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	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 長芋のなめ茸和え 刻みつぼ漬 味噌汁		
昼	御飯 鶏とズッキーニの ガーリック炒め おろし酢和え うぐいす豆 のっぺい汁	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ ママレード 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 ぬた 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 かつとじ煮 オクラの和え物 べったら漬 味噌汁	梅しらすご飯 舌平目のレモンソース添 え 揚げ出し豆腐 メロン 赤だし	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	越前おろしそば 天ぷら3種 麩の辛し酢味噌和え 甘酒	黒糖パン チキンと根菜の クリーム煮 フレンチサラダ あんずジャム りんごヨーグルト	御飯 スタミナ炒め 白和え 桜だいいん すまし汁	あんかけ焼きそば 豚玉お好み焼き 茄子と胡瓜の酢の物 すいか		
夕	御飯 肉詰め煮 なすの胡麻ポン和え しば漬 りんご缶	御飯 鮭の塩焼き葱だれかけ 里芋と大根の煮物 たかな漬け 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 昆布佃煮 バナナ	御飯 豚肉と白菜煮 アサリと ほうれん草 の塩麩炒め 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の わさびマヨ和え 野沢菜 パイン缶	御飯 つくねの小判焼き 華風和え 桜だいいん りんご缶	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え たかな漬 もも缶	御飯 白身魚の香味ソース 金平ごぼう 青しその実漬 洋ナシ	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の炒め物 金時豆 きゅうり漬	御飯 干草焼き もやしとツナの 梅酢和え 納豆 バナナ	御飯 豚肉の中華炒め トマトと ほうれん草のサラダ きゅうり漬 みかん缶詰		
	8/12 月	8/13 火	8/14 水	8/15 木	8/16 金	8/17 土	8/18 日	8/19 月	8/20 火	8/21 水	8/22 木		
朝	御飯 はんぺんの煮物 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁	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 豆腐の旨煮 ちくわときゅうりの 和え物 しば漬 味噌汁	御飯 鱈の塩焼き しろ菜の塩昆布あえ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と茄子の炒め物 大根の生姜和え 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 肉団子の煮物 わさび和え 梅びしお 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 刻みつぼ漬 牛乳	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え きゅうり漬 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 桜だいいん 味噌汁		
昼	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 和風ハンバーグ 菜の花の辛し和え 桜だいいん 豚汁	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 金時豆 ワンタンスープ	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ たかな漬 中華風コンソメスープ	豆腐とひき肉 のあんかけ丼 ほうれん草と 竹輪のお浸し マンゴー 味噌汁	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	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 鯖の揚げおろし煮 ほうれん草の塩麩炒め 昆布佃煮 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 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 もも缶 味噌汁		
夕	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 しば漬 ヨーグルト和え	御飯 鮭の梅照り焼き じゃが芋の金平 たかな漬 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 サバの漬け焼き 冬瓜の炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 五目卵のあんかけ ごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいいん	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん もも缶	御飯 回鍋肉 和風サラダ きゅうり漬 りんご缶	御飯 すき焼き風煮 里芋の酢味噌和え フルーツ和え しば漬	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 信田煮 たらこ炒め 冷奴 きゅうり漬		
	8/23 金	8/24 土	8/25 日	8/26 月	8/27 火	8/28 水	8/29 木	8/30 金	8/31 土	栄養メモ			
朝	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 いわしの生姜煮 わさび和え 刻みつぼ漬 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 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 しば漬 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 きゅうり漬 味噌汁	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 ビーフン炒め かぼちゃの煮物 ふりかけ 味噌汁	<p>8月の栄養メモ</p> <p>真夏を迎え、体温以上の暑い日が続いています。「全身の疲労感」「食欲不振」「無気力」などの夏バテの症状はありませんか？主な原因は、室内外の温度差による自律神経の乱れや睡眠不足による疲労、食欲不振による栄養不足、脱水などだと考えられています。こまめに水分を補給し、夏を乗り切りましょう。</p> <p>●冷たい物ばかり食べると胃腸が冷えて消化機能が低下し、下痢や便秘が起こりやすくなるので注意しましょう。</p> <p>●旬の緑黄野菜やフルーツを食べて、暑さで消費されたビタミン類を十分に補給しましょう。</p> <p>●香味野菜（ねぎ、生姜、みょうが）、唐辛子やカレー粉などの香辛料には食欲増進の効果が期待できます。</p> <p>●ビタミンB1（豚肉、大豆、うなぎなど）は、食事をエネルギーに帰る働きを促し、疲労回復に効果的です。</p> <p>今年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に補給しましょう。</p>			
昼	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ イチゴジャム 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 桜だいいん コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ メロンムース 中華スープ	御飯 鮭の漬け焼き ポテトサラダ 桜だいいん 味噌汁	御飯 サワラの香り煮 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	五目チャーハン チンゲン菜の オイスターソース煮 マカロニサラダ みかん缶詰 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				
夕	御飯 ぶりの照り焼き 野菜と厚揚げの煮物 キャベツの昆布和え みかん缶詰	御飯 赤魚の治部煮 南瓜のそぼろ煮 しば漬 りんご缶	御飯 変わり肉じゃが 春菊のピーナツ和え きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 洋ナシ	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 野沢菜漬け	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	御飯 かに玉 冬瓜の煮物 甘酢和え 白菜漬	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 フルーツ				