

	令和2年 8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊
	魚肉ソーセージの炒め物	ウインナーポテト	白菜のトトロ煮	ポトフ風	ポークチャップ	ハムとキャベツの炒め物	肉詰めいなりの含め煮	豆腐の野菜餡	スクランブルエッグ	和風チャンプル	五目炒め煮
	ブロッコリーのピーナツ和え	豆とほうれん草のサラダ	納豆	春菊のわさび和え	いんげんの岩のり和え	なめ茸おろし	もやしのしその実和え	とろろ芋	しろ菜の和え物	れんこんのしば漬け和え	しらすおろし
	ふりかけ	ふりかけ	刻みきゅうり漬け	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳
昼	ご飯	ご飯	冷やし中華(紅生姜)	ご飯	黒糖ロール	ご飯	☆季節食☆	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	黄金カレイの梅焼き	なすと厚揚げのさっぱり煮	3種の豆腐しゅうまい	海老カツ(紫キャベツ)	ホワイトソースハンバーグ	ソイの照り焼き		筑前煮	豚肉のトマトソース	鯖のおろし煮	鯛の照り焼き
	もやしのしょうゆマヨ	三色なます	茄子の生姜和え	胡瓜の土佐酢和え	レタスサラダ	人参しりり		きゅうりとツナの和え物	キャベツの和え物	焼きなすのお浸し	れんこんさっぱり和え
	高菜漬	漬物	漬物	漬物	あんずジャム	漬物		漬物	しば漬	漬物	漬物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁		クリームポタージュ	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
	メンチカツ	ほきの漬け焼き	かじきまぐろのポン酢おろし	鶏もも肉の葱だれソテー	鱈の香り野菜あんかけ	鶏肉と大豆の柔らか煮	豚肉のガリポン炒め	かれいのバター醤油焼き	ほっけの塩焼き	鶏肉と白滝のしぐれ煮	スパニッシュオムレツ
	ピリ辛白滝	ザーサイの和え物	ブロッコリーのわさび醤油炒め	ほうれん草のごまよごし	トマト冷奴	わかめの酢の物	チンゲン菜の和え物	小松菜とひじき炒め	切干大根の炒め煮	カリフラワーのクリーム煮	ブロッコリーサラダ
	人參ゼリー	デザートムース(ピーチ)	バナナ	黄桃のコンポート	人參ゼリー	フルーチェ(リンゴ)	オレンジ	洋梨のコンポート	白桃のコンポート	パイ	牛乳寒天
	漬物	つぼ漬	うぐいす豆	しば漬	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	高菜漬	つぼ漬	桜大根
	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	野菜つみれの煮物	ツナと彩り野菜ソテー	さつま揚げと野菜の煮物	卵とじ	いわしの蒲焼	厚揚げの野菜炒め	麩と鶏肉の煮物	卵と木耳の炒め物	京がんも煮物	竹輪と挽肉の炒め物	肉じゃが
	納豆	青菜の和風あえ	ピーマンソテー	いんげんの昆布和え	オクラ大根おろし和え	大根の和え物	キャベツソテー	うの花	納豆	うまい菜のクルミ和え	チンゲン菜のおかか和え
	刻みつぼ漬	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	刻みきゅうり漬	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	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	○セレクト食○	胚芽食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	○郷土料理○	ご飯	ご飯
	A:ピーフカレー	ボークステーキ	チキンカツ	鱈の梅しそ焼き	ホキのオニオンソース	若鶏のオイスター炒め	鮭の甘酢餡	赤魚の当座煮	～山口県～	鯖の柚香煮	ハニーマスタードポーク
	B:チキンカレー	コールスロー	モロヘイヤと茗荷のお浸し	かぶの吉野煮	ひじきのサラダ	茗荷ときゅうりの酢の物	金平ごぼう	ちんげん菜の和え物	瓦そば風(温)	白滝と木耳の炒り煮	花野菜サラダ
	マカロニサラダ	ブルーベリージャム	漬物	漬物	しば漬	漬物	漬物	漬物	つぼ漬	蓮根の金平	高菜漬
	コンソメスープ らっきょう	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	海老と三つ葉のおろし和え	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
	あじの生姜焼き	赤魚の煮付け	豆腐とえびの旨煮	鶏肉のクリーム煮	牛肉の焼肉風炒め	自家製ひょうろ	カレーコロッケ	鶏とだいこんの甘辛炒め	和風マーボー茄子	豚肉の四川風炒め	かじきの和風ムニエル
	白菜のゆず風味和え	金平ごぼう	ぜんまいの和え物	海老マリネ	ナムル	切干大根サラダ	オクラの土佐煮	冬瓜と豚の煮物	モロヘイヤのおかか和え	冷やしトマトサラダ	白菜のわさび和え
	キウイ	みかんのコンポート	フルーチェ(メロン)	黄桃のコンポート	人參ゼリー	杏仁豆腐	パイコンポート	洋梨のコンポート	人參ゼリー	黄桃のコンポート	りんご
	漬物	漬物	うぐいす豆	桜だいこん	ザーサイ	青しその実漬	しば漬	千切り沢庵	ザーサイ	赤しその実漬	漬物
	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	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	雑炊	ご飯	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	
	鶏団子のコンソメ煮	ウインナーとブロッコリーの炒め物	さつま揚げの炒め物	シーフード玉子巻き	海老つみれの煮物	ツナと大根の炒め煮	挽肉野菜炒め	厚揚げと野菜の炒め煮	ミネストローネ		
	もやしと豆苗の和風和え	しろ菜のお浸し	茄子と青じそのナムル	うまい菜の和え物	オクラの和え物	納豆	しらすの酢の物	ホウレン草からし和え	白菜の胡麻和え		
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁/牛乳		
昼	ご飯	ご飯	ミルクロール	○郷土料理○	ご飯	焼き鳥井	ご飯	お楽しみ献立	ご飯	ご飯	
	あじの有馬焼き	鯖の塩こうじ焼き	ミートボールの黒酢あん	～沖縄県～	鯵の柚庵焼き	きゅうりのピリ辛和え	煮こみハンバーグ		シラのレモンバター風味	ご飯	
	里芋の磯辺和え	根菜のサラダ(和風)	シーザーサラダ	ゴーヤチャンプル	ほうれん草の胡麻和え	しば漬	レタスサラダ		ちんげん菜の和え物	桜大根	
	漬物	つぼ漬	りんごジャム	ホキの葱味噌焼き	漬物	味噌汁	漬物		桜大根	漬物	
	味噌汁	味噌汁	冷製クリームスープ	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	パンプキンスープ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	手作りつくね	鶏肉の辛子味噌焼き	鯛の生姜煮	豚肉のソテーおろしポン酢	大根サラダ	白身魚フライ	鱈の粕漬	冷やし豚しゃぶ	回鍋肉		
	五目煮	レバーの煮付け	ホウレン草と桜海老の炒め物	春雨サラダ	フルーツカクテル	きざみ昆布の炒り煮	根菜の金平	かぶのゆかり和え	冬瓜の海老あんかけ		
	オレンジ	バナナ	りんごのコンポート	キウイ	福神漬	人參ゼリー	デザートムース(パイ)	黄桃のコンポート	オレンジ		
	桜大根	昆布佃煮	漬物	高菜漬	漬物	漬物	漬物	高菜漬	つぼ漬		

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい