

							8月1日(日)	
朝	 <p>今月のウイングは夏ごはん！ ロコモコ丼 に ココナッツカレー と ハワイアンです！！</p> <p>夏はやっぱり 冷やし中華！</p> <p>しっかり食べて免疫力をアップしましょう ……</p>						ご飯 みそ汁(大根) 生揚げの煮物 蒲鉾と小松菜のわさび和え ふりかけ/牛乳	
昼							ご飯 みそ汁(キャベツ・菜) 豚肉のすき煮 ごぼうの梅サラダ 漬物	
夕							ご飯 白身魚の韓国風漬焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 りんごのコンポート	
8月2日(月)							8月3日(火)	
朝	ご飯 みそ汁(もやし・ねぎ) 卵とじ煮 オクラのお浸し ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草) はんぺんと野菜煮 カリフラワーのごま醤油和え うめびしお/牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豆苗とポテのソテー 大根の甘酢和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(鮭・菜) 冬瓜のそぼろ煮 青梗菜の磯和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜) がもんの煮物 もやしのポン酢和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 田舎煮 納豆 ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(ちんげん菜) 魚肉ソーセージとキャベツのソテー いんげんの和え物 ふりかけ/牛乳	
昼	ご飯 みそ汁(ごぼう・菜) プリの漬焼き ザーサイ冷奴 漬物	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) ハムカツ 青菜の胡麻和え 漬物	ご飯 みそ汁(大豆・ねぎ) ハムカツ 青菜の胡麻和え 漬物	ご飯 冷やし中華 焼売 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) 筑前煮 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁(豆腐・椎茸) 鶏肉の西京焼き 里芋の煮物 漬物		
夕	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ あげとカブの煮物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 タラの山椒煮 白菜の塩昆布和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の柚香焼き 南瓜の煮物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 切干大根のしそ風味和え 漬物 フルーチェ	ご飯 鶏ももの照り煮 ほうれん草の辛子和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 アジのごまマヨ焼き キャベツの土佐漬 漬物 パインのコンポート	ご飯 海老と野菜の和風卵焼き 金平れんこん 漬物 マンゴーのコンポート	
8月9日(月)							8月10日(火)	
朝	ご飯 みそ汁(里芋・菜) 豆腐の旨煮 カリフラワーの柚子和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(玉葱) 鯛つみれの煮物 もやしのゆかり和え たいみそ/牛乳	ご飯 みそ汁(鮭・菜) ツナと野菜のコンソメ煮 小松菜のなめ茸和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草) スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(もやし・菜) さつま揚げと野菜の煮浸し キャベツのおかか和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏団子の煮物 キャベツのおかか和え うめびしお/牛乳	ご飯 みそ汁(大根) 野菜ソテー とろろ芋 ふりかけ/牛乳	
昼	★井巡り★ ロコモコ丼 コンソメスープ コールスローサラダ 温泉卵	ご飯 コンソメスープ さばのトマト煮 ひじきとれんこんサラダ 漬物	ご飯 みそ汁(大根・豆苗) あじの竜田揚げ かぶのそぼろかけ 漬物	ご飯 わかめスープ パンパンジー風 ナムル 漬物	ご飯 ショコパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインのコンポート	ご飯 みそ汁(生揚げ・椎茸) サワラのバター醤油 南瓜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁(椎茸・菜) 豚バラと豆腐のカレー風味煮 菜の花の和風和え 漬物	
夕	ご飯 カレイの煮付け 竹輪と根菜の炒め煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 大根の柚子味噌かけ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉とゴーヤの塩だれ炒め ごぼうの胡麻酢和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 たらのポテト焼き カリフラワーのソテー 漬物 バナナ	ご飯 挽肉の五目蒸し 大根サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ニラ玉炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ぶりの味噌焼き れんこんの梅和え 漬物 人参ゼリー	
8月16日(月)							8月17日(火)	
朝	ご飯 みそ汁(鮭・菜) さんまの蒲焼 ほうれん草のわさび和え ふりかけ/牛乳	かに雑炊 竹輪と冬瓜の煮物 白菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし・ねぎ) 豆腐チャンプル カリフラワーのゆず風味 たいみそ/牛乳	ご飯 みそ汁(鮭・ねぎ) あさりの卵とじ もやしの生姜和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(たまねぎ) 卵の花 里芋のすりごま和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ) はんぺんと小松菜の煮浸し オクラのポン酢和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) 魚肉ソーセージと白菜の炒め物 カリフラワーのしそ風味和え うめびしお/牛乳	
昼	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ポテトコロッケ マカロニコンテ 漬物	◎郷土料理◎ ～埼玉県～ すったて(冷やしうどん) だし巻き卵 ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁(大根・菜) 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物	◎郷土料理◎ 夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁(ごぼう・菜) プリの味噌醤油焼き 茄子のどり辛煮 漬物	ご飯 パンキンスープ 洋風卵焼き ピーコンと菜の花のソテー 漬物	◎お楽しみ献立◎ 夏のさっぱり混ぜご飯 焼きなすの味噌汁 かじきのレモンバター風味 冬瓜と茶巾の煮物 赤ぶどうゼリー	
夕	ご飯 カレイの柚焼焼き ザーサイともやしの和え物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 ホキの有馬焼き さつま芋の煮物 漬物 オレソジ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め ちんげん菜のお浸し 漬物 りんごのコンポート	ご飯 たらの野菜あんかけ 大根の信田煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 肉じゃが かにとブロッコリーのサラダ 漬物 洋梨のコンポート	
8月23日(月)							8月24日(火)	
朝	ご飯 みそ汁(玉葱・豆苗) えびつみれの煮物 いんげんの辛子和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋) カニカマと豆腐のトロトロ煮 白菜のポン酢和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(もやし・菜) さつま揚げと大根の炒め煮 納豆 のり佃煮/牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 肉団子の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・ねぎ) ウインナーの洋風煮 もやしの胡麻和え ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜) ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーのゆかり和え たいみそ/牛乳	ご飯 みそ汁(玉葱) 炒り卵 白菜の青しそ和え ふりかけ/牛乳	
昼	ご飯 コンソメスープ 魚のカレーピカタ コールスローサラダ 漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 青梗菜の和え物 漬物	◎郷土料理◎ ～宮城県～ とよま煮 れんこんの味噌和え 漬物	◎ハンパ ジャパン 具だくさんミネストローネ グリーンサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁(里芋・豆苗) 和風きのこハンバーグ 五目ひじき煮 漬物	ご飯 みそ汁(もやし・ねぎ) アジの蒲焼風 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁(生揚げ・菜) ロールキャベツ マカロニサラダ 漬物	
夕	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 炒めなます 漬物 フルーツカクテル	ご飯 さばの香味焼き 金平ごぼう 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋の含め煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 サワラの野菜蒸し 南瓜のいとこ煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 カレーライス 大根サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 カニカマともやしの酢の物 漬物 パインのコンポート	
8月30日(月)							8月31日(火)	
朝	ご飯 みそ汁(キャベツ) あさりと大根の生姜煮 いんげんのサラダ ふりかけ/牛乳	ご飯 みそ汁(冬瓜・菜) ジャーマンポテト ブロッコリーのわさび和え ふりかけ/牛乳	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。					
昼	チャーハン 中華スープ シューマイ ピーマンの中華和え	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) サーモンフライ 菜花のピーナッツ和え 漬物						
夕	ご飯 ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 桜えびのお魅入り卵焼き れんこんの甘辛炒め 漬物 りんごのコンポート						