

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ポテトソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 もやしの胡麻和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 二色和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め いんげんのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 小松菜のごま風味 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳
昼	◇郷土料理◇ ～福岡県～ だぶ汁 さわらの幽庵焼き 大根の炒り煮	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 里芋の和サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め オクラの辛子和え 漬物	ご飯 みそ汁 ホキの香味焼き 竹輪とさつま芋の煮物 漬物	★井巡り★ ロコモコ丼 コンソメスープ マカロニサラダ 温泉卵	ご飯 清汁 松風焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 ミルクスープ ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 漬物
夕	ご飯 肉だんごの酢豚風 大豆のサラダ 漬物 フルーツカクテル	◇郷土料理◇ ～山口県～ アジの南蛮漬け 揚げと青梗菜の煮浸し みかんのコンポート	ご飯 ブリの有馬煮 キャベツのさっぱり和え 漬物 キウイ	ご飯 肉豆腐 切干大根のごま酢和え 漬物 フルーチェ	ご飯 炒り鶏 菜花のサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 さばの梅しそ焼き ピーマンの金平 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の柳川風 もやしの柚子風味サラダ 漬物 黄桃のコンポート
8月8日(月)							
朝	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の中華炒め オクラのポン酢あえ うめびしお 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんと野菜煮 カリフラワーのドレ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 テンゲン菜のわさびマヨ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナポテト煮 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の炒め物 ブロッコリーのためぎあえ ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め わかめかニカマの酢の物 漬物	◇郷土料理◇ ～埼玉県～ ずったて 冷やし素麺 厚焼き卵 青菜の和え物	◎セレクト食◎ A: 鶏肉のトマト煮 B: カレイのトマト煮 れんこんサラダ 漬物	☆季節食☆ コナツツカレー 冬瓜のスープ 夏野菜マリネ ヨーグルトマンゴーソースかけ	ご飯 みそ汁 白身魚の和風ムニエル 豆腐の野菜あんかけ 漬物	ご飯 パンキンスープ 鶏肉のハンバーグチャップ焼き 青菜のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 サバのごまマヨ焼き かぶの土佐煮 漬物
夕	ご飯 あじのパン粉焼き スイートポテトサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 サワラの野菜あんかけ ひじき煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 回鍋肉 ビーフンの中華あえ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 たらねぎ味噌焼き 里芋のすり胡麻和え 漬物 オレンジ	ご飯 かに玉 ニラと挽肉の炒め物 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 切干大根の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し ごぼうと豆苗のサラダ 漬物 フルーツカクテル
8月15日(月)							
朝	ご飯 みそ汁 カニカマと豆腐のトロ口煮 ちんげん菜のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ もやしと豆苗の柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と里芋煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 オクラのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとじゃが芋のマヨ炒め 白菜の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜ソテー いんげんのもやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 肉じゃが 茄子の和風和え 漬物	食パン ジャム クラムチャウダー グリーンサラダ フルーツカクテル	ご飯 すまし汁 あじの梅味噌焼き シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ れんこんの和風マヨ和え 漬物	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ ミモザブロッコリーのサラダ 漬物	◇郷土料理◇ ～沖縄県～ 豚肉とゴーヤのチャップルー にんじんしりしり	ご飯 コーンスープ たらねぎのガーリックソテー パンキンサラダ 漬物
夕	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 根菜煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 カレイの煮つけ キャベツの和え物 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のうまい焼き いんげんの辛子和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 大根の煮物 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉の甘酢炒め ほうれん草のおかか和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ 冬瓜の煮物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 親子煮 青梗菜の生姜炒め 漬物 人参ゼリー
8月22日(月)							
朝	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜のクリーム煮 もやしのごまドレ和え うめびしお 牛乳	かに雑炊 鯛つみれの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 ちんげん菜の柚子風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜の卵とじ 大根のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 白身魚と茄子の揚げだし 大根サラダ 漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 かニカマとブロッコリーのサラダ 漬物	冷やしとろろそば 肉詰いなり キャベツ辛子マヨ和え 漬物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 茄子のピリ辛炒め 漬物	ご飯 パンキンスープ 鶏肉のバジルオイル焼き マカロニのマスタード炒め 漬物	ご飯 みそ汁 アジの漬け焼き ひじきサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ 夏のさっぱり混ぜご飯 なすの味噌汁 赤ぶどうゼリー かじきのレモンバター風味 南瓜と冬瓜の含め煮
夕	ご飯 鶏肉と白菜の味噌炒め 変わり冷奴 漬物 みかんのコンポート	ご飯 カレイの照り焼き さつま芋の信田煮 漬物 フルーチェ	ご飯 家常豆腐 わかめ中華サラダ 漬物 フルーツカクテル	カレーライス コールスローサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ホキの桑焼き 切干と青菜サラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ハムカツ ポテトサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の南蛮炒め 白菜のゆかり和え 漬物 オレンジ
8月29日(月)							
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の洋風煮 もやしの生姜和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 ちんげん菜の柚子風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜の卵とじ 大根のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳
昼	カスタードロール ジャム ブラウンシュュー いんげんのサラダ りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 揚げ魚のステーキソース 野菜の胡麻ドレ和え 漬物	ご飯 コーンスープ ホキのマスタード焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 カレーライス コールスローサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 パンキンスープ 鶏肉のバジルオイル焼き マカロニのマスタード炒め 漬物	ご飯 みそ汁 アジの漬け焼き ひじきサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ 夏のさっぱり混ぜご飯 なすの味噌汁 赤ぶどうゼリー かじきのレモンバター風味 南瓜と冬瓜の含め煮
夕	ご飯 鶏肉と大豆の根菜煮 カリフラワーの甘酢和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 小松菜のソテー 漬物 パインのコンポート	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の洋風煮 もやしの生姜和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 牛乳	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント
昼	カスタードロール ジャム ブラウンシュュー いんげんのサラダ りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 揚げ魚のステーキソース 野菜の胡麻ドレ和え 漬物	ご飯 コーンスープ ホキのマスタード焼き キャロットサラダ 漬物	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント
夕	ご飯 鶏肉と大豆の根菜煮 カリフラワーの甘酢和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 小松菜のソテー 漬物 パインのコンポート	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント

今月のウイングは夏ごはん！
ロコモコ丼 に コナツツカレー と ハワイアンです！！

暑さも厳しくなりました。しっかり食べて免疫力をアップしましょう・・・
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
- 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取りましょう

● 今年も熱中症の発症者が増大しております、予防の為に水分を十分補給しま