

ウイング 令和5年8月 月間献立		8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
朝		ご飯 みそ汁 田舎煮 もやしゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの炒め煮 小松菜のたぬき和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け ちんげん菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ鮫と野菜の卵とじ 大根の土佐漬け うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め 人参と青菜のしそ和え ふりかけ 牛乳
昼		◇郷土料理◇ ～山形県～ 山形のだし 柳川風煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれ 蓮根の炒め物 漬物	ご飯 みそ汁 白身フライ 茄子と菜の花の生姜和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 みそ汁 パンクンスープ チキンのカレームニエル ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 中華スープ マーボー春雨 中華サラダ 漬物
夕		ご飯 炒り鶏 マカロニサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜の甘酢和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き 里芋の和サラダ 漬物 すいか	ご飯 挽肉の五目蒸し 竹輪とピーマンの炒め物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ひじきの柚子香るサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 あじの南部焼き ペーコンとボトの青のり炒め 漬物 フルーツカクテル
8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 さつま芋のそぼろ煮 オクラのしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ炒め ほうれん草のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 卵の花 白菜の山椒和え 牛乳	ご飯 みそ汁 つみれの煮物 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青梗菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソースかけ 南瓜サラダ 漬物	ご飯 清汁 サバの竜田揚げ 切干大根の煮物 漬物	◎セレクト食◎ A: 鱈のタルタル焼き B: 鶏肉のタルタル焼き グリーンサラダ コンソメ	☆季節食☆ 冷や汁うどん ゴーヤ入りカレー風味炒め 竹輪の香り揚げ レモンゼリー	ご飯 みそ汁 油淋鶏 冬瓜の信田煮 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 菜の花とカリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 中華スープ 豚肉とピーマンのオイスター炒め 塩キャベツ 漬物
夕	ご飯 豚肉ともやしの香味炒め めた和え 漬物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん カリフラワーの梅サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 二色浸し 漬物 パイコンのコンポート	ご飯 桜えびのお蒸し入り卵焼き 変わり金平 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ほきの幽庵焼き 茄子のピリ辛炒め 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 漬物 黄桃のコンポート	カレーライス 白菜の和え物 漬物 フルーチェ
8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 オクラお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 竹輪と青菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト キャベツの甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと大根煮 もやしゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	カスタードパン ミルクスープ ロールキャベツのトマト煮 マカロニサラダ パイコンのコンポート	ご飯 みそ汁 とり天の野菜あんかけ さつま揚げとかぶ煮 漬物	★丼巡り★ ロコモコ丼 コンソメスープ カリフラワーサラダ 温泉卵	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩昆布マヨソース 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の西京焼き 里芋のそぼろあん 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 茄子のすり胡麻和え 漬物	ご飯 みそ汁 プリの香味焼き ブロッコリーのたぬき和え 漬物
夕	ご飯 鶏肉の七味焼き 冬瓜のかにあんかけ 漬物 人参ゼリー	ご飯 ホキの夏野菜ソース スイートポテトサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 肉じゃが ソーセージとほうれん草の炒め物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 とんかつ 切干大根の和え物 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉炒めニンニクの芽入り キャロットサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鱈のミモザ焼き れんこんサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 手作りつくね ごぼうの山椒炒め 漬物 白桃のコンポート
8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 チキンボールの中華煮 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ペーコンと野菜のクリーム煮 大根のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 キャベツのおかか和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と野菜の生姜炒め 小松菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のコンソメ煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	しらす雑炊 ツナと大根の煮物 青梗菜のサラダ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉とオクラの梅煮 菜の花のサラダ 漬物	味噌ラーメン かにしゅうまい ナムル	ご飯 みそ汁 ほきの和風マヨ焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のバター醤油焼き マセドアンサラダ 漬物	夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 れんこんの中華和え 漬物	ウイング夏祭り ～お楽しみ献立～ 夏のばら散らし 茄子とみょうがの味噌汁 南瓜と冬瓜の含め煮 マンゴーのコンポート
夕	ご飯 豆腐の旨煮 かぼちやの胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 あじの香味焼き 冬瓜の煮物 漬物 バナナ	ご飯 ポークチャップ もやしの柚子和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 お魚ハンバーグおろしのせ 茄子の和風和え 漬物 パイコンのコンポート	ご飯 さばの味噌煮 わかめの酢の物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいもの甘煮 漬物 みかんのコンポート	ぎせい豆腐 ごぼうサラダ 漬物 人参ゼリー
8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 白菜の柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 桜えびの中華卵とじ 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生姜煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	管理栄養士からのコメント 今月のウイングは夏ごはん! 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を活用し、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とりましょう ● 今年も熱中症の発症者が増大しております。暑い日でもこまめに水分を十分補給し、喉が渇い		
昼	ご飯 カレークリームスープ ソーセージ入りキャベツと卵のオープン焼き マカロニと大豆のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 たららの南蛮漬け 塩昆布和え 漬物	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 茄子のしそ和え 漬物	ご飯 ジャム ブラウンシチュー コールスローサラダ 黄桃のコンポート			
夕	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き もやしの梅おかか和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 松風焼き 大根の和風マヨ和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 菜の花の柚子風味和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のステーキソース カニカマとわかめの酢の物 漬物 人参ゼリー			