

| 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 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 えびつみれの炒め煮 小松菜のためき和え 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 おつゆ鮓と野菜の卵とじ 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 | | 炒り鶏 マカロニサラダ 漬物 りんごのコンポート | 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 | 鶏肉のバジルオイル焼き 里芋の和サラダ 漬物 すいか | 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 | 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 | 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 もやしのゆかり和え 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 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 | 豚肉ともやしの香味炒め めた和え 漬物 バナナ | 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 | 豚肉の塩だれ炒め 二色浸し 漬物 パイコンのコンポート | 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 | 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 みそ汁 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 もやしのしそ風味和え 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 ブリの香味焼き ブロッコリーのためき和え 漬物 |
| 夕 | 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 | 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 | ごんかつ 切干大根の和え物 漬物 りんごのコンポート | 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 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 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 れんごんの中華和え 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 | 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。水分を十分に補給し、体が熱い | | |
| 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 | | | |