

	8/1 金	8/2 土	8/3 日	8/4 月	8/5 火	8/6 水	8/7 木	8/8 金	8/9 土	8/10 日	8/11 月
朝	御飯 さんまの生姜煮 味噌汁 厚焼き卵 たいみそ	御飯 一口がんもの含め 煮 味噌汁 わさび和え 梅干し	御飯 大根と桜エビの炒 め煮 味噌汁 いんげんの胡麻和 え	御飯 中華炒め 味噌汁 山吹和え 梅びしお	御飯 野菜炒め 味噌汁 キャベツおかか和 え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 牛乳 チンゲン菜の おかか和え のりの佃煮	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 ちくわと野菜の和え 物 ふりかけ	御飯 豚肉もやし炒め 味噌汁 なめたけおろし ふりかけ	卵雑炊 鮭そぼろ じゃが芋の煮物 あみ佃煮 牛乳	御飯 ハムと野菜の炒め 味噌汁 大根のゆず和え ふりかけ	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 おろし和え 昆布佃煮 牛乳
昼	盛岡じゃじゃ麺 冷やしなすの 青じそソース ぬっぺ汁 もも缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し 味噌汁 山芋のなめ茸和え しば漬	御飯 鶏肉の南蛮漬 味噌汁 卵豆腐 刻みつぼ漬け	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 なすの生姜醤油 きゅうり漬け	三色丼 かぶの生姜和え 味噌汁 果物	御飯 鮭のムニエル コンソメスープ トマトサラダ 漬物	御飯 鶏肉の照り焼き 味噌汁 ひじきの五目煮 赤かぶ漬け	ロールパン メンチカツ コンソメスープ ミモザサラダ ママレード	鮭ちらし 夏野菜の揚げ煮 すまし汁 きゅうりとささみ の和え物 すいか	御飯 鶏肉の山椒焼き 味噌汁 冷奴 きゅうり漬け	御飯 豚卵炒め 味噌汁 じゃが芋の 胡麻和え 赤かぶ漬け
夕	御飯 吉野煮 モロヘイヤとオクラ の和え物 フルーツヨーグルト 漬物	御飯 太刀魚の香草焼き 大根の胡麻甘辛煮 奈良漬 りんごのコンポート	御飯 かれのいの煮付け かぼちゃのいとこ煮 しば漬 もも缶	御飯 すき焼き風煮 豆甘煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 白身魚のもろみ焼き きのこ炒め 春菊の胡麻和え フルーツカク和え	菜飯 信田煮 たらこ炒め 千切りたくあん ブイ・クレスゼリー	御飯 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 金時豆 桜だいこん	御飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 きゅうり漬け 牛乳寒	御飯 タラの塩麹漬け焼き 小松菜のさっと煮 刻みつぼ漬け なつみかん	御飯 チーズハンペンフライ 大豆の金平 きゅうりの酢の物 りんごゼリー	御飯 海老の五目煮 なすの味噌炒め物 キャベツのサラダ きゅうり漬
	8/12 火	8/13 水	8/14 木	8/15 金	8/16 土	8/17 日	8/18 月	8/19 火	8/20 水	8/21 木	8/22 金
朝	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 味噌汁 青菜と桜エビの和え 物 ふりかけ	御飯 里芋煮 味噌汁 青菜の磯部和え たいみそ	御飯 治部煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 キャベツのピーナッツ 和え 梅びしお	御飯 ふきの炒り煮 味噌汁 いんげんのピーナッツ 和え ふりかけ	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 きゅうりのマヨネー ズ和え たいみそ	雑炊 卵炒め 昆布佃煮 なると和え 牛乳	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 青菜と桜エビの和 え物 ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 白菜のおかか和え 梅干し 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	御飯 ひじきのにもの 味噌汁 小松菜のポン酢和え のりの佃煮
昼	御飯 白身魚の2色揚げ すまし汁 花野菜サ ラダ 青しその実漬	御飯 鶏肉のさっぱり煮 セロリのスープ 大豆のごま酢和え きゅうり漬・青	御飯 大根と牛肉 コチュジャン炒め ワタンスープ チンゲン菜と 桜エビの和え物 金時豆	黒糖パン ミネストローネ風 飲むヨーグルト アスパラサラダ イチゴジャム	冷やしきつねそば 鶏肉とこんにゃくの 煮物 牛乳寒	御飯 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 ぶどうムース	カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ 香の物	御飯 牛肉といんげんの 中華炒め ワタンスープ 春雨サラダ 漬物	御飯 豆腐ハンバー—グ 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬け	御飯 かつのおろし煮 味噌汁 もやしと きゅうりの和え物 ヨーグルト和え	食パン 白身魚のフライ コンソメスープ グリーンサラダ イチゴジャム
夕	御飯 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん パイン缶	御飯 鮭のちゃんちゃん 焼き ゴーヤの和え物 野菜漬け りんごヨーグルト	御飯 さんまの塩焼き ぜんまいの 田舎風炒め きゅうりの酢の物 みかん	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大豆の煮物 酢の物 桜だいこん	御飯 白身魚の香味ソース チンゲン菜 のしらす和え 金平ごぼう ブイ・クレスゼリー	御飯 鯖の塩焼き 葱だれかけ 夏野菜トマト煮 野菜漬け フルーツミックス	御飯 ホキの蒲焼 金時豆 ゆで豚酢味噌和え 漬物	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 しば漬 りんご缶	御飯 アジの立田焼 モロヘイヤのツナ 和え 刻みつぼ漬け もも缶	御飯 鶏肉の山椒焼き キャベツの辛し和え しば漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 かれのいの煮付け じゃが芋の金平 納豆 みかん缶詰
	8/23 土	8/24 日	8/25 月	8/26 火	8/27 水	8/28 木	8/29 金	8/30 土	8/31 日	栄養メモ	
朝	御飯 肉じゃが 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 切り干し大根炒り煮 ふりかけ	御飯 さつま揚げと三つ 葉煮物 味噌汁 おろし和え あみ佃煮	御飯 炊き合わせ 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 角揚げの煮物 味噌汁 小松菜の胡麻和え たいみそ	御飯 もやしとニラ のチャンプル 味噌汁 いんげんの胡麻和え ふりかけ	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 たくあん ほうれん草の ピーナッツ和え	御飯 じゃが芋の金平 ちんげん菜と しめじの辛し和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ぜんまいの 田舎風炒め とろろ芋 梅びしお 味噌汁	8月栄養メモ ☆夏バテ予防の食事☆ ①食事は量より質 食欲がなく1日3食、消化のよい良質のたん 白質（卵、肉、魚など）ビタミン（野菜、果 物）ミネラル（牛乳、海藻）をバランスよく少 しずつでも色々な種類の食品を摂りましょう。 ②香辛料など 香辛料（生姜、わさび、胡椒、カレー粉な ど）香味野菜（みょうが、ネギ、大葉など） 使って食欲増進をはかりましょう。 ③クエン酸は疲労回復に役立ちます。 レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干な どは、疲労回復となる乳酸を排出する機能があ るので積極的に取り入れましょう。	
昼	五目素麺 オクラとズッキーニ のしらす炒め たこ焼き風シュウマイ カルピスゼリー いちごソース	御飯 牛肉とごぼう の炒め煮 味噌汁 野菜漬 えびとキャベツ の梅肉和え	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ほうれん草サラダ きゅうり漬け	御飯 キンソテー梅ソース コンソメスープ かに サラダ 青しその実 漬	御飯 鶏肉団子煮 すまし汁 ブロッコリーサラダ 野菜	御飯 黒むつの照り焼き 味噌汁 春雨サラダ 三色豆	レーズンロール クリームシチュー りんごジュース 野菜サラダ ママレード	御飯 スタミナ炒め 大根サラダ けんちん汁 きゅうり漬け	御飯 鶏肉の信田煮 かにサラダ 青しその実漬 中華スープ		
夕	御飯 八宝菜 かにかまの酢の物 桜だいこん りんごヨーグルト	御飯 五目卵のあんかけ 豆腐とじゃこドレッ シング きゅうり漬け フルーツ和え	御飯 メバルの煮付け ツナともやし炒め 長芋の大葉和え パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き なすとピーマン の炒め物 納豆 なつみかん	ゆかりご飯 赤魚の煮つけ きのこ炒め 酢味噌和え 果物	御飯 豚肉とオクラの炒め物 モロヘイヤのおかか和え フルーツカク和え きゅうり漬	御飯 肉豆腐 煮なます 桜だいこん もも缶	御飯 根菜とつくね煮 ポークビーンズ もずく酢 みかん缶詰	御飯 白身魚のもろみ焼き 切り干し大根炒り煮 うぐいす豆 野菜漬け		