

	平成26年 8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	炒り卵	五目豆	納豆	京がんもの煮物	卵とじ	五目ひじき	鯛つみれの煮物	さつま揚げと野菜炒め物	厚焼き卵	肉団子と野菜の煮物	さんまの蒲焼
	ほうれん草ソテー	白菜のお浸し	キャベツの炒め物	茄子の生姜和え	オクラのおかか和え	ベーコンとキャベツのソテー	ブロッコリーの中中華和え	うの花	豆ヘルシーサラダ	キャベツのしその実和え	青菜としいたけのお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
昼	ご飯	☆季節食☆ 	ご飯	ご飯	ご飯	胚芽ロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉野菜炒め		たらのポテト焼き	鶏肉と野菜のオイスター炒め	かじきのバター醤油焼き	ミートローフ	赤魚の粕漬け焼き	カレイの梅煮	蒸鶏の葱ソース	鯖の生姜焼き	豚肉の四川風炒め
	春雨サラダ		ブロッコリーサラダ	餃子	チンゲン菜のおろし和え	花野菜のタルタルソース	ささ身と豆苗の胡麻和え	南瓜のそぼろあんかけ	ブロッコリーとしめじのソテー	オクラの土佐煮	さつまいもの甘煮
	漬物		浅漬け	漬物	漬物(にんじん)	ジャム	浅漬け	野沢菜漬	漬物	漬物	漬物
	コンソメスープ		味噌汁	中華スープ	クラムチャウダー	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	味噌汁	清汁	春雨スープ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カレイのおろし煮	鯖の山椒焼き	和風マーボー茄子	鯖の薬味蒸し	鶏肉の治部煮	鱈の立田焼	コロッケ	牛肉の韓国風	鮭のマヨネーズ焼き	自家製ひょうろず	千草焼き
	ピリ辛白滝	じゃが芋のそぼろ煮	白和え	大根のしそ風味和え	わかめの酢の物	根菜の煮物	チーズサラダ	ナムル	冷奴	酢味噌和え	昆布の煮物
	コンポート(林檎)	キウイ	フルーツカクテル	牛乳寒天	パインのコンポート	オレンジ	バナナ	ブルーチェ(いちご)	コンポート(黄桃)	ブイクレスゼリー	キウイ
	漬物(白菜)	漬物(キャベツ)	大根の浅漬け	漬物	昆布佃煮	うぐいす豆	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
朝	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーポテト	肉詰めいなりの含め煮	はんぺんと青菜の煮浸し	卵と木耳の炒め物	ちくわとちんげん菜のさつと煮	厚揚げのそぼろ煮	肉じゃが	出し巻き卵	豚肉と野菜のソテー	野菜とちくわの炒め煮	肉詰めいなりの煮物
	ツナサラダ	なめ茸おろし	納豆	ブロッコリーの辛子マヨ和え	卵の花	小松菜のお浸し	ちんげん菜ソテー	いんげんの和え物	納豆	オクラのおかか和え	カリフラワーの梅和え
	のり佃煮	漬物	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ゆずみそ	ふりかけ
	味噌汁・牛乳	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
昼	冷やしうどん	◎セレクト食◎	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	キャロットロール	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	とうふチャンプル	A:牛肉と牛蒡のしぐれ煮	とんかつ	炒り鶏	鱈の南蛮漬	白身魚の香味ソースかけ	和風ハンバーグ	鱈の漬け焼き	鶏の七味焼き	南瓜の挽肉フライ	鶏肉のパン粉焼き
	杏仁豆腐	B:豚肉と南瓜の炒め物	野菜のマリネ	青菜の胡麻よごし	細切り大根の炒め煮	冬瓜の煮物	南瓜サラダ	さつま芋のレモン煮	青菜のお浸し	3色なます	マカロニサラダ
		ほうれん草のクルミ和え	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
			パンプキンスープ	春雨スープ	味噌汁	清汁	クリームポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のピカタ	メダイの西京焼き	肉豆腐	カレイの煮付け	鶏肉の照り焼き	酢豚	ホキの塩焼き	ポークソテー	鮭の和風ムニエル	牛皿	鯖のおろし煮
	大根サラダ	じゃが芋のまご和え	ぬた	桜海老と白菜のソテー	庄内鮭とキャベツの味噌炒め	もやしの胡麻和え	落花生和え	キャベツのコールスロー	炊き合わせ	温泉卵	金平ごぼう
	フルーツカクテル	ブルーチェ(りんご)	バナナ	すいか	人参ゼリー	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	バナナ	人参ゼリー	オレンジ	黄桃のコンポート
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	昆布佃煮	浅漬け	漬物	漬物	漬物
	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	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。 ● 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	
	絹さやの卵とじ	ツナと野菜の彩りソテー	ハムいりスクランブルエッグ	豆腐のそぼろあんかけ	ちくわとさつま芋の煮物	ウインナーソテー	がんもの煮物	鮭の塩焼き	田舎煮		
	ほうれん草のわさび醤油和え	胡麻いんげん	花野菜サラダ	キャベツのあっさり漬	茄子の生姜和え	かぶのゆかり和え	キャベツの昆布和え	小松菜の生姜醤油和え	かにと胡瓜の和え物		
	ふりかけ	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ		
	味噌汁・牛乳	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	牛乳		
昼	なすと挽肉のカレー	ウイング夏祭り 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	とろろ茶そば	ご飯	ご飯	ご飯	
	海草サラダ		牛肉の焼肉風炒め	ポークジンジャー	赤魚の照り煮	海老とそら豆の炒め物	筑前煮	ロールキャベツ	鶏肉のネギ塩だれ		
	福神漬		ひじき煮	ビーフン炒め	健康サラダ	胡瓜と若布の酢の物	和風サラダ	ポテトサラダ	金平ごぼう		
	コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱)		漬物(キャベツ)	漬物	漬物	浅漬け		漬物	漬物	漬物	
			パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	クリームポタージュ	味噌汁	味噌汁	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	鶏肉のマスタード焼き	肉だんごと大根のこっくり煮	鱈の蒲焼き	白身魚フライ	鶏肉の山椒焼き	鱈の煮付け	麻婆豆腐	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き		
	菜の花の和え物	ザーサイ冷奴	冬瓜の蟹あん	ぜんまいの煮物	しめじと白菜の和え物	揚げだし豆腐	焼売	信田巻きの煮物	切干大根の煮物		
	ブルーチェ(いちご)	フルーツカクテル	オレンジ	ブルーチェ(メロン)	杏仁豆腐	白桃のコンポート	人参ゼリー	パインのコンポート	黄桃のコンポート		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	野沢菜漬	うぐいす豆		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい