



	平成27年 8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊
	五目豆	車麩の煮物	肉詰めいなりの含め煮	ツナ炒り卵	京がんと煮物	はんべんの煮浸し	ウインナーポテト	ちくわの煮物	野菜と薩摩揚げの炒め	厚焼き卵	鶏肉と野菜のコンソメ煮
	ブロッコリーのお浸し	うの花	ちんげん菜の和風あえ	もやし中華風	かぶのこんぶ和え	ハムと野菜のソテー	かにかまと葱のめた	白菜の煮物	納豆	ちんげん菜のえのき和え	大根のごま風味サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たい味噌	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお
	味噌汁/牛乳	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
昼	ご飯	ご飯	ご飯	黒糖食パン	☆季節食☆ 	ご飯	冷やし中華	ご飯	ご飯	ご飯	～郷土料理～宮城県
	ぶりの照り煮	蒸鶏の香味ソースかけ	豆腐とえびの旨煮	牛肉コロッケ		ポークステーキ	青梗菜としらすの炒め物	白身魚の甘酢餡	カレイの梅煮	鶏肉と野菜のオイスター炒	油麩井
	春雨のピリ辛サラダ	三色なます	シウマイ	生野菜サラダ		カリフラワーのクリーム煮	長いものしそ風味	ほうれん草の胡桃和え	さつま芋のレモン煮	カリフラワーサラダ	ずんだ和え
	漬物	漬物	しば漬け	いちごジャム		胡瓜漬け		つぼ漬け	桜大根	赤しその実漬	おくずかけ
	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	コーンスープ		コンソメスープ		パンブキンスープ	味噌汁	クリームポタージュ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のトマトソース	和風マーボー茄子	鶏肉と大豆の柔らか煮	たら野菜蒸し	肉野菜炒め	鱈の有馬焼き	冷やし豚しゃぶ	手作りつくね	牛肉の韓国風	鮭のマヨネーズ焼き	豚肉の四川風炒め
	じゃが芋のまさご和え	白和え	わかめの酢の物	オクラの土佐煮	炒り豆腐	白滝の炒り煮	キャベツのゆず和え	冬瓜のつや煮	ぜんまいの煮物	ナムル	桜海老と白菜のソテー
	白桃のコンポート	オレンジ	りんごのコンポート	フルーツカクテル	バナナ	人参ゼリー	パインコンポート	キウイ	フルーチェ(メロン)	みかんのコンポート	杏仁豆腐
	桜大根	漬物	千切沢庵	昆布佃煮	漬物	キャベツ浅漬け	漬物	たくあん	ザーサイ	漬物	つぼづけ
	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子と野菜の煮物	魚肉ソーセージの炒め物	あさり大根	五目ひじき	和風チャンプル	ウインナーソテー	肉詰めいなりの含め煮	蒲鉾と白菜のさつと煮	卵とじ	厚揚げのそぼろ煮	豚と野菜の彩りソテー
	卵の花	なめ茸おろし	納豆	オクラのおかか和え	しめじの和え物	小松菜のお浸し	もやしの炒り煮	かぶの甘酢	胡瓜の酢の物	キャベツの浅漬け	茄子の生姜和え
	ふりかけ	ふりかけ	刻みつぼ漬け	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳
昼	◎セレクト食◎	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パンブキンロール	ご飯	ご飯
	A.かっ煮	白身魚のオニオンソース	ぶりの漬け焼き	白菜の重ね蒸し	炒り鶏	鯖のおろし煮	豚の山椒焼き	鮭の和風ムニエル	クリームシチュー	酢豚	かじきまぐろの味噌焼き
	B.味噌カツ	もやしのじゃこ和え	南瓜のそぼろあんかけ	青菜のごまよごし	茄子のお浸し	夏野菜の酢味噌和え	冬瓜の煮物	牛蒡サラダ	ベーコンサラダ	ピーナツ和え	炊き合わせ
	小松菜のお浸し	赤しその実漬	桜大根	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	りんごジャム	漬物	漬物
	大根の浅漬け	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	清汁	味噌汁
夕	ごはん	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の生姜焼き	夏野菜サラダ	鶏肉のマスタード焼き	鯖の立田焼	カレイの照り焼き	鶏肉のトマト煮	千草焼き	牛肉の焼肉風炒め	豚肉の辛子味噌焼き	赤魚の煮付け	鶏の葱ソース
	昆布の煮物	バナナ	コールスロー	さつま芋の煮物	もずく酢	マカロニサラダ	なめたけ冷奴	ザーサイサラダ	ひじき煮	大根のゆず風味和え	カリフラワーのおかか和え
	フルーチェ(いちご)	福神漬	人参ゼリー	すいか	黄桃のコンポート	パイン	オレンジ	洋梨のコンポート	フルーチェ(りんご)	黄桃のコンポート	人参ゼリー
	漬物		漬物	ザーサイ	青しその実漬け	漬物	漬物	漬物	ウグイス豆	漬物	漬物
	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	管理栄養士からのコメント	
朝	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	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
	鶏じゃが	ちくわとさつま芋の煮物	野菜つみれの煮物	ハムいりスクランブルエッグ	がんもの煮物	ツナ野菜炒め	魚肉ソーセージと野菜のソテー	里芋の野菜そぼろ	麩と豚の煮物		
	ちんげん菜ソテー	キャベツのあっさり漬	小松菜のわさび醤油和	胡麻いんげん	オクラのしそ風味	かぶのゆかり和え	庄内麩の味噌炒め	納豆	もやしのお浸し		
	しば漬け	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ		
	牛乳	味噌汁/牛乳	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	
昼	ウイング夏祭り 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	冷やし梅おろしそば	ご飯	胚芽食パン		
	白身魚の香味ソースかけ	八宝菜	ホキのもろみ焼き	ポークソテー	ほっけの塩焼き	ベーコンといんげんの炒	鶏の七味焼き	ロールキャベツ			
	もやしの和風サラダ	ゴーヤチャンプル	なます	花野菜サラダ	白菜のゆず和え	さといもの海老あんかけ	大根の高菜いため	海藻サラダ			
	胡瓜漬	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	いちごジャム		
	味噌汁	味噌汁	清汁	パンブキンスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁	クリームポタージュ		
夕	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	和風きのこハンバーグ	温泉卵	鮭の蒲焼き	肉豆腐	カレイの中華あんかけ	チキンジンジャー	肉団子と大根のこっくり	たら南蛮漬け	鮭の梅しそ焼き		
	青菜の胡麻和え	コンポート(白桃)	海老とそら豆の炒め物	ほうれん草の和え物	かまぼこと胡瓜の酢の物	シーザーサラダ	揚げだし豆腐	ひじきのマヨ和え	レバーの煮付け		
	みかんのコンポート	漬物(赤しその実)	フルーチェ(ぶどう)	人参ゼリー	キウイ	牛乳寒天	パインのコンポート	オレンジ	りんごのコンポート		
	漬物		漬物	胡瓜漬け	浅漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	野沢菜漬	

※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

