

	8/1 土	8/2 日	8/3 月	8/4 火	8/5 水	8/6 木	8/7 金	8/8 土	8/9 日	8/10 月	8/11 火
朝	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 ふりかけ	御飯 中華炒め 味噌汁 山吹和え 梅びしお	御飯 さんまの生姜煮 味噌汁 キャベツおかか和え ふりかけ	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 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 野菜炒め 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	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
昼	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 けんちん汁 果物	越前おろしそば 鶏肉とこんにゃくの煮 物 麩の辛し和え	御飯 鶏肉の照り焼き 味噌汁 ひじきの五目煮 刻みつぼ漬け	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	大豆のカレーライス 野菜サラダ コンソメスープ 香の物	御飯 さわらの山椒焼き 味噌汁 炒り豆腐 漬物	御飯 豚卵炒め 味噌汁 じゃが芋の胡麻和え 漬物	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
夕	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 むつの照り焼き きのこ炒め 春菊の胡麻和え フルーツカク和え	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 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 金平ごぼう 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 漬物	御飯 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん パン缶
	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日	8/17 月	8/18 火	8/19 水	8/20 木	8/21 金	8/22 土
朝	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 肉団子の甘辛煮 味噌汁 チンゲン菜の おかか和え のり佃煮 牛乳	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 野菜つみれの甘辛煮 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 ひじきのにももの 味噌汁 小松菜のポン酢和え のりの佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ
昼	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 漬物	トマトたっぷり ハヤシライス 茹で野菜サラダ コンソメスープ 果物	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	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 豚肉の生姜焼き すまし汁 ほうれん草サラダ 漬物	蒸し鶏の香味そうめ ん ゴーヤのオイスター カレー炒め すいか	御飯 牛肉といんげん の中華炒め ワントンスープ 春雨サラダ 漬物	御飯 あんかけハンバーグ 味噌汁 野菜サラダ 漬物	御飯 あじの南蛮漬け 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	ジャージャーうどん 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 いか焼き風 マスカットゼリー
夕	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゴーヤの和え物 野沢菜漬け 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 チンゲン菜と 桜エビの和え物 みかん缶詰	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大豆の煮物 酢の物 桜だいこん	菜飯 信田煮 たらこ炒め 千切りたくあん みかんゼリー	御飯 鯖の塩焼き葱だれか け 夏野菜トマト煮 野沢菜漬け 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 りんごゼリー	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 しば漬 洋ナシ	御飯 白身魚のもろみ焼き モロヘイヤのお浸し 刻みつぼ漬け もも缶	御飯 鶏肉の山椒焼き なすといんげんの煮 物 しば漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の金平 納豆 みかん缶詰	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
	8/23 日	8/24 月	8/25 火	8/26 水	8/27 木	8/28 金	8/29 土	8/30 日	8/31 月	栄養メモ	
朝	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 小松菜煮物 味噌汁 おろし和え あみ佃煮	卵雑炊 ふきとがんもの煮物 じゃが芋の青じそ和え 昆布佃煮 牛乳	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 青ひらす西京焼き 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 ほうれん草の ピーナッツ和え たくあん	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	御飯 厚焼き卵 ちくわときゅうりの和え ふりかけ 味噌汁	8月栄養メモ ☆暑くなると高齢者は脱水症状に陥りやすいため、注意が必要です。脱水症のみならず、血液が濃くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性も高まります。これらを予防するためには、水分をこまめに摂取するのが良いとされています。目覚めてすぐの水分はドロドロの血液をサラサラにしてくれる効果があると言われていいます。また便秘予防にも効果的です。熱中症の注意が特に必要な人は？ 心臓の機能が弱っている心疾患の人や血圧を下げる薬を服用している高血圧の人は、熱中症の危険度が高いとされています。心疾患や高血圧で薬を服用している人は、治療薬に利尿効果を持つものがあり、脱水症状になりやすいため、その理由です。こうした薬を飲んでいる人は、十分な水分補給を心がけて下さい。	
昼	御飯 牛肉とごぼうの炒め 煮 味噌汁 えびとキャベツの梅肉 和え 野菜漬け	梅しそわかめご飯 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 パン缶	御飯 豚肉と夏野菜 の甘酢炒め 中華スープ 漬物 ほうれん草 のしらす和え	御飯 鶏肉団子煮 すまし汁 ブロッコリーサラダ 野沢菜	御飯 ユーリンチー 味噌汁 中華和え 千切りたくあん	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 味噌汁 (ビタミン) きゅうり漬 け・赤	御飯 鶏肉の信田煮 かにサラダ 青しその実漬 中華スープ	御飯 すずきの照り焼き さつま芋と 豚肉の生姜煮 すまし汁 桜だいこん		
夕	御飯 五目卵のあんかけ 豆腐とじゃこ ドレッシング 漬物 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 みかんゼリー	ゆかり御飯 つくねの小判焼き 青菜の辛し和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 赤魚の煮つけ きのこ炒め 酢味噌和え 果物	御飯 伏見卵 金平ごぼう 桜だいこん 牛乳寒	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 野沢菜漬け	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 漬物 りんごヨーグルト		