



	平成28年 8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	五目豆	ツナ炒り卵	豆腐のそぼろかけ	蒲鉾と白菜のさつと煮	京がんもの煮物	はんぺんの煮浸し	ちくわの煮物	肉団子と野菜の煮物	五目ひじき	ウインナーと野菜のコンソメ煮	厚焼き卵
	うまい菜のお浸し	大根の甘酢	しめじと青菜和え物	もやしの中華風	カブこんぶ和え	ハムと野菜のソテー	しろ菜の和え物	卵の花	オクラの和え物	大根のごま風味サラダ	ちんげん菜のえのき和え
	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たい味噌	ふりかけ	胡瓜漬	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
	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	牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ミルクロール	☆季節食☆ 	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー	◎セレクト食◎	ご飯
	豚肉のトマトソース	鮭の和風ムニエル(もやし)	炒り鶏	牛肉コロッケ		鱈の有馬焼き	揚げ魚の甘酢鮓	かつ煮	ツナサラダ	A:白身魚のピカタ	鶏肉と野菜のオイスター炒め
	じゃが芋のまさご和え	牛蒡サラダ	もずく酢	根菜サラダ		白滝の炒り煮	青菜の胡桃和え	かぶの蟹あん	福神漬	B:鶏肉のピカタ	カリフラワーサラダ
	漬物	漬物	つぼ漬	いちごジャム		漬物	野沢菜漬	しば漬	コンソメスープ	小松菜の炒め物	漬物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	クリームポターージュ		味噌汁	パンブキンスープ	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
	あじの照り焼き	牛肉の焼肉風炒め	カレーの西京焼	たらの野菜蒸し	豆腐のふわふわ卵とじ煮	ポークステーキ	手作りつくね	鯖の生姜焼き	鯆の立田焼	豚肉の四川風炒め	鮭のマヨネーズ焼き
	春雨のピリ辛サラダ	ぜんまいの煮物	茄子のお浸し	カリフラワーのおかか和え	ほうれん草ソテー	ブロッコリーのクリーム煮	冬瓜のつや煮	昆布の煮物	さつまいもの煮物	桜海老と白菜のソテー	ナムル
	人参ゼリー	バナナ	フルーチェ(いちご)	フルーツカクテル	みかんのコンポート	洋梨のコンポート	りんご	キウイ	黄桃のコンポート	杏仁豆腐	みかんのコンポート
	しば漬	ザーサイ	高菜漬	漬物	うぐいす豆	昆布佃煮	漬物	高菜漬	漬物	つぼづけ	昆布佃煮
	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	野菜の彩りソテー	アジの塩焼き	あさり大根	麩と豚の煮物	肉詰めいりの含め煮	ベーコンソテー	和風チャンプル	野菜と薩摩揚げの炒め物	オムレツ	魚肉ソーセージの炒め物	鶏そぼろ
	茄子の生姜和え	青菜の和え物	納豆	もやしのお浸し	うまい菜の和風あえ	いんげんのお浸し	小松菜のわさび醤油和え	納豆	豆とほうれん草のサラダ	カリフラワーのゆず風味	なめ茸おろし
	刻みつぼ漬	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	たいみそ	ふりかけ	刻み胡瓜漬	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	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	冷やし梅おろしそば	ご飯	胚芽食パン	～郷土料理～ 宮崎県	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	かじきまぐろの味噌焼き	ベーコンといんげんの炒め物	ぶりの漬け焼き	ロールキャベツ	鯖のおろし煮	豚の山椒焼き	カレーの梅煮	和風マーボー茄子	酢豚	白身魚のオニオンソース	
	炊き合わせ	さといもの海老あんかけ	かぼちゃの煮物	海藻サラダ	野菜の酢味噌和え	わかめの酢の物	さつま芋のレモン煮	ハムとピーマンのソテー	ピーナツ和え	もやしのじゃこ和え	
	漬物		かぶら漬	りんごジャム	漬物	漬物	高菜漬	漬物(ザーサイ)	しば漬	漬物	
	味噌汁		味噌汁	クリームポターージュ	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パンブキンスープ	コーンスープ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー
	鶏の葱ソース	自家製ひりょうず	冷やし豚しゃぶ	鮭の梅しそ焼き	豆腐とえびの旨煮	鶏肉のトマト煮	千草焼き	牛肉の韓国風	蒸鶏の香味ソースかけ	赤魚の煮付け	夏野菜サラダ
	オクラの土佐煮	コールスロー	キャベツのゆず和え	レバーの煮付け	シュウマイ	マカロニサラダ	なめたけ冷奴	ザーサイサラダ	三色なます	大根サラダ	オレンジ
	人参ゼリー	フルーチェ(ピーチ)	オレンジ	パインコンポート	人参ゼリー	バナナ	牛乳寒天	メロン	黄桃のコンポート	フルーチェ(ぶどう)	らつきょう漬
	うぐいす豆	漬物	漬物	野沢菜漬	しば漬	漬物	漬物	漬物	かぶら漬	漬物	
	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	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	
	里芋と野菜の煮物	ハムいりスクランブルエッグ	野菜つみれの煮物	ちくわとさつま芋の煮物	がんもの煮物	鶏じゃが	ツナ野菜炒め	さんまの蒲焼	卵とじ		
	納豆	胡麻いんげん	キャベツとザーサイの和え物	ピーマンのお浸し	オクラのしそ風味	ちんげん菜ソテー	かぶのゆかり和え	カリフラワーの和風和え	胡瓜の酢の物		
	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	刻みしば漬	ふりかけ	のり佃煮	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	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳		
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ウイング夏祭り 		ご飯	タンメン	パンブキンロール	
	鶏の七味焼き	ホキのもろみ焼き	八宝菜	焼きさば	ポークソテー	ほっけの塩焼き	ごぼうの甘辛煮	クリームシチュー			
	大根の高菜いため	なます	ぎょうざ	もやしの和風サラダ	花野菜サラダ	白菜のゆず和え	茄子のみぞれ和え	ベーコンサラダ			
	漬物	野沢菜	つぼ漬	漬物	漬物	漬物		みかんジャム			
	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	クリームポターージュ	味噌汁		コンソメスープ			
夕	ご飯	ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	たらの南蛮漬	肉豆腐	鯆の蒲焼き	温泉卵	カレーの中華あんかけ	和風きのこハンバーグ	スタミナ炒め	肉団子の黒酢あん	プリの照り焼き		
	菜種和え	ほうれん草の和え物	南瓜のミルク煮	フルーチェ(メロン)	かまぼこと胡瓜の酢の物	青菜の胡麻和え	切干大根サラダ	炒り豆腐	ひじき煮		
	パインコンポート	人参ゼリー	すいか	漬物	白桃のコンポート	みかんのコンポート	バナナ	杏仁豆腐	フルーチェ(りんご)		
	しば漬	漬物	昆布佃煮	高菜漬	漬物	漬物	漬物	漬物	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