

	8/1 月	8/2 火	8/3 水	8/4 木	8/5 金	8/6 土	8/7 日	8/8 月	8/9 火	8/10 水	8/11 木	
朝	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 のりの佃煮	御飯 豚肉もやし炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え 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 ビーフン炒め 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	御飯 里芋煮 味噌汁 青菜の磯部和え たいみそ	御飯 ちくわとかぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	
昼	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 なすの生姜醤油 きゅうり漬	三色丼 かぶの生姜和え けんちん汁 果物	夏野菜のぶっかけそば 鶏肉とこんにゃくの煮物 フルーツミックス	御飯 鶏肉の照り焼き 味噌汁 ひじきの五目煮 刻みつぼ漬	ロールパン カボチャ挽き肉フライ コンソメスープ マカロニサラダ 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 きゅうり漬	御飯 牛肉オイスター炒め 味噌汁 じゃが芋の胡麻和え 漬物	冷やし中華 シュウマイ ピーチゼリー	御飯 鶏肉のさっぱり煮 セロリのスープ ゴーヤとベーコン のしょうゆ炒め きゅうり漬	ケチャップライス タンドリーチキン コンソメスープ ミモザサラダ メロン	
夕	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 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 きゅうり漬 牛乳寒	御飯 タラの塩麹漬け焼き 小松菜のさつと煮 刻みつぼ漬 なつみかん	御飯 チーズハンペンフライ 金平れんこん 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	御飯 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん パン缶	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆のごま酢和え 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 さんまの塩焼き 切り干し大根炒り煮 チンゲン菜と 桜エビの和え物 みかん缶詰	
	8/12 金	8/13 土	8/14 日	8/15 月	8/16 火	8/17 水	8/18 木	8/19 金	8/20 土	8/21 日	8/22 月	
朝	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 しらす和え のりの佃煮 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 あみ佃煮	しらす雑炊 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 ほうれん草 のおかか和え 梅干し	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 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 しらすおろし ふりかけ	御飯 黒むつ西京焼き 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	
昼	黒糖パン ビーフストロガノフ 桃のムース ポテトサラダ イチゴジャム	御飯 鮭のムニエル 卵とトマトのスープ アスパラサラダ 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ほうれん草サラダ きゅうり漬	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)	御飯 牛肉といんげんの 中華炒め ワンタンスープ 春雨サラダ 漬物	御飯 ハンバーグ おろしソース 味噌汁 冬瓜の煮物 きゅうり漬	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 かぼちゃサラダ イチ ゴジャム	あんかけ焼きそば きゅうりとささみ の和え物 たこ焼きと いか焼き風 マスカットゼリー	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 野沢菜漬	豚肉塩こうじ井 けんちん汁 なすと車麩の煮物 パン缶	
夕	御飯 豚肉の葱味噌焼き あさりとほうれん草 の塩麹炒め フルーツカクテル 桜だいこん	菜飯 信田煮 たらこ炒め きゅうり漬 HG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 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 おいしくせんい梅ゼ 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 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 洋ナシ	御飯 かれいの生姜煮 じゃが芋の金平 納豆 みかん缶詰	御飯 メバルの煮付け ぜんまいの田舎風炒め 桜だいこん りんごヨーグルト	御飯 五目卵のあんかけ オクラとズッキーニ のしらす炒め きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 さんまの蒲焼風 きのこ炒め 長芋の大葉和え なつみかん	
	8/23 火	8/24 水	8/25 木	8/26 金	8/27 土	8/28 日	8/29 月	8/30 火	栄養メモ			
朝	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 赤魚の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 ちくわと野菜 の和え物 ふりかけ・かつお	中華雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊の胡麻和え 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 冬瓜のくず煮 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	御飯 さわらの西京焼き 牛乳 白菜の塩昆布あえ のりの佃煮 味噌汁	8月の栄養メモ 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。 ●今年も熱中症の発熱者が増大しており ます。予防のためにも水分を十分補給し ましょう。			
昼	御飯 豚肉と夏野菜 の甘酢炒め 中華スープ ほうれん草 のしらす和え きゅうり漬	御飯 けいちゃん焼き 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え 赤かぶ漬	御飯 めかじきのピカタ 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬	レーズンロール クリームシチュー フルーツヨーグルト ツナサラダ ママレード	御飯 スタミナ炒め 大根サラダ すまし汁 きゅうり漬	御飯 チキンカツ あさりとほうれん草 の塩麹炒め 青しその実漬 味噌汁	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	御飯 (クッキングサブリ) 白身 魚のカレームニエル チ ンゲン菜のうす葛煮しば 漬のっぺい汁	御飯 かつ煮 モロヘイヤの ツナ和え 味噌汁 赤かぶ漬			
夕	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 伏見卵 ごぼうサラダ 桜だいこん 牛乳寒	ゆかりご飯 牛皿 なすのごま和え 卵豆腐 HGマスカットゼリー	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	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 きゅうり漬 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 青しその実漬	御飯 黒むつの照り焼き かぼちゃのそぼろあん もやしの和え物 きゅうり漬			