


| | 平成29年 8月1日(火) | 8月2日(水) | 8月3日(木) | 8月4日(金) | 8月5日(土) | 8月6日(日) | 8月7日(月) | 8月8日(火) | 8月9日(水) | 8月10日(木) | 8月11日(金) |
|---|------------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|-----------|----------------|----------------|----------------|--|
| 朝 | ごはん | ごはん | ごはん | 雑炊 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 雑炊 | ごはん |
| | かつおと野菜の炒め煮 | 炒り卵 | 豆腐のそぼろかけ | 肉野菜炒め | 五目豆 | 豚と野菜の煮物 | 肉団子と野菜の煮物 | ちくわの煮物 | 五目ひじき | ウインナーと野菜のコンソメ煮 | 野菜の彩りソテー |
| | いんげんのひき肉和え | かぶの甘酢 | しめじと青菜の和え物 | 大根の昆布和え | うまい菜のお浸し | ハムと野菜のソテー | オクラの和え物 | 卵の花 | 納豆 | 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 | 刻みつぼ漬け | ふりかけ | たいみそ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 刻み胡瓜漬け | うめびしお | ふりかけ |
| | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 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 | ミルクロール | ごはん | ごはん | ☆季節食☆ | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ○セレクト食○ | シーフードカレー | ○郷土料理○ |
| | コロッケ | 鮭の和風ムニエル | 炒り鶏 | 豚肉のトマトソース | 豚肉のトマトソース | 鱈の有馬焼き | かつ煮 | 白身魚の甘酢餡 | A:チキンピカタ | ツナサラダ | ～沖縄県～ |
| | 根菜サラダ | 牛蒡サラダ | もずく酢 | コールスロー | コールスロー | 白滝の炒り煮 | かぶの蟹あん | ほうれん草の胡桃和え | B:白身魚のピカタ | 福神漬け | ゴーヤチャンプル |
| | メイプルジャム | 漬物 | つぼ漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 漬物 | 小松菜のソテー | コンソメスープ | 八宝菜 |
| | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | クリームポタージュ | 味噌汁 | 味噌汁 | パンブキンスープ |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 赤魚の味噌焼き | 鶏肉の生姜焼き | かれいの香味焼き | 牛肉の焼肉風炒め | あじの照り焼き | 豆腐のふわふわ卵とじ煮 | 鱈の生姜焼き | 手作りつくね | かじきまぐろの味噌焼き | かに玉風 | たらのマヨネーズ焼き |
| | ちんげん菜の和風あえ | ぜんまいの煮物 | 茄子のお浸し | ほうれん草ソテー | 春雨のピリ辛サラダ | ブロッコリーのクリーム煮 | ハムと青菜の炒め物 | 昆布の煮物 | さつまいもサラダ | わかめの酢の物 | ナムル |
| | パインのコンポート | キウイ | 黄桃のコンポート | みかんのコンポート | 人参ゼリー | バナナ | 白桃のコンポート | オレンジ | 人参ゼリー | 杏仁豆腐 | フルーチェ(ぶどう) |
| | しば漬け | うぐいす豆 | 漬物 | ザーサイ | 漬物 | しば漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 昆布佃煮 |
| | 8月12日(土) | 8月13日(日) | 8月14日(月) | 8月15日(火) | 8月16日(水) | 8月17日(木) | 8月18日(金) | 8月19日(土) | 8月20日(日) | 8月21日(月) | 8月22日(火) |
| 朝 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 雑炊 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 厚焼き卵 | 白菜のトロロ煮 | あさり大根 | 肉詰めいなりの含め煮 | 和風チャンプル | ベーコンソテー | 麩と豚の煮物 | 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 |
| | もやしの炒り煮 | ほうれん草とツナの和え物 | 納豆 | うまい菜の和風和え | 小松菜のわさび醤油 | いんげんの和え物 | もやしのお浸し | カリフラワーのゆず風味 | 豆とほうれん草のサラダ | なめ茸おろし | 納豆 |
| | ふりかけ | ふりかけ | 刻みしば漬け | ふりかけ | ゆずみそ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 漬物 |
| | 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 | ごはん | 冷やし梅おろしそば | ごはん | ごはん | ごはん | ○郷土料理○ | 胚芽食パン | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 鱈の立田焼き | ベーコンといんげんの炒め物 | 鮭のカレームニエル | 夏野菜の炒め物 | 豚の山椒焼き | ～京都府～ | ポトフ | カレイのおろし煮 | 和風マーボー茄子 | 鮭の南蛮漬け | 白身魚のオニオンソース |
| | 海老と三つ葉のおろし和え | 茄子の生姜和え | グリーンサラダ | 冬瓜の煮物 | カリフラワーの和え物 | ～衣笠井～ | 野菜のマリネ | ほうれん草のごま和え | ハムとピーマンのソテー | ブロッコリーとしめじの炒め物 | もやしのじゃこ和え |
| | 漬物 | 桜大根 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | しば漬け | みかんジャム | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 桜大根 |
| | 味噌汁 | クリームポタージュ | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | ささみと豆腐の胡麻和え | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 中華スープ | クリームポタージュ |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 豚肉の葱ソース | ホキのきのこ餡かけ | 冷やし豚しゃぶ | ぶりの柚庵焼き | 千草焼き | 鶏肉のトマト煮 | 鱈の梅しそ焼き | 鶏肉と野菜のオイスター炒め | 豆腐とえびの旨煮 | 肉団子の黒酢あん | 夏野菜サラダ |
| | オクラの土佐煮 | もやしのごま酢和え | キャベツのゴマ醤油和え | 庄内麩とキャベツの味噌炒め | 切干大根サラダ | マカロニサラダ | レバーの煮付け | ザーサイサラダ | 三色なます | 白滝と木耳の炒り煮 | オレンジ |
| | パインのコンポート | りんご | みかんのコンポート | 人参ゼリー | 牛乳寒天 | パイン | 洋梨のコンポート | バナナ | デザートベース(レアチーズ) | 黄桃のコンポート | らっきょう漬け |
| | しば漬け | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | しば漬け | 漬物 | |
| | 8月23日(水) | 8月24日(木) | 8月25日(金) | 8月26日(土) | 8月27日(日) | 8月28日(月) | 8月29日(火) | 8月30日(水) | 8月31日(木) | 管理栄養士からのコメント | |
| 朝 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 雑炊 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 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 |
| | 野菜つみれの煮物 | ハムいりスクランブルエッグ | さんまの蒲焼 | ちくわとさつま芋の煮物 | 肉じゃが | がんもの煮物 | ツナ野菜炒め | 豚と野菜の煮物 | 卵とじ | 胡瓜の酢の物 | |
| | カリフラワーの和風和え | 胡麻いんげん | 青菜の和え物 | ピーマンのお浸し | ちんげん菜ソテー | かぶのゆかり和え | オクラのしそ風味 | 納豆 | 胡瓜の酢の物 | 胡瓜の酢の物 | |
| | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | のり佃煮 | 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 | 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 | 味噌ラーメン | ごはん | ごはん | 焼き鳥丼 | 夏祭り | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 黒糖ロール | |
| | シュウマイ | たらの野菜蒸し | 豚肉のソテーおろしポン酢 | 冷奴 | ポークソテー | ほっけの塩焼き | 鶏の七味焼き | クリームシチュー | クリームシチュー | クリームシチュー | |
| | 青菜のクルミ和え | 蓮根の高菜いため | 生野菜サラダ | 青しその実漬け | 花野菜サラダ | 白菜のゆず和え | なます | ベーコンサラダ | いちごジャム | いちごジャム | |
| | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 味噌汁 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | パンブキンスープ | 味噌汁 | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | コンソメスープ | |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |  |
| | 赤魚の煮付け | 肉豆腐 | 鱈の蒲焼き | 豚肉の四川風炒め | 和風きのこハンバーグ | カレイの中華あんかけ | スタミナ炒め | 自家製ひりょうず | ブリの照り焼き | ブリの照り焼き | |
| | 大根サラダ | ほうれん草の和え物 | じゃこと三つ葉のおろし和え | 桜海老と白菜のソテー | 青菜の胡麻和え | かまぼこときゅうりの甘酢 | ひじきのサラダ | 金平ごぼう | 南瓜の煮物 | 南瓜の煮物 | |
| | パインのコンポート | りんごのコンポート | キウイ | デザートムース(いちご) | 人参ゼリー | みかんのコンポート | バナナ | デザートベース(ヨーグルト) | 人参ゼリー | 人参ゼリー | |
| | 漬物 | 漬物 | 桜大根 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | しば漬け | |

※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