

	8/1 火	8/2 水	8/3 木	8/4 金	8/5 土	8/6 日	8/7 月	8/8 火	8/9 水	8/10 木	8/11 金
朝	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 里芋煮 味噌汁 青菜の磯部和え たいみそ	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 味噌汁 青菜の磯部和え たいみそ	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え 梅びしお	御飯 ちくわとかぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ
昼	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 刻みつぼ漬け	ロールパン かぼちゃコロッケ 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 け・赤	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	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	冷やし中華 シュウマイ ピーチゼリー	御飯 タラの塩麹漬け焼き のっぺい汁 炒り豆腐 たかな漬け	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 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 ちんげん菜のさつと煮 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 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆のごま酢和え 野沢菜漬け フルーツヨーグルト	御飯 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん パイン缶	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	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 土	8/13 日	8/14 月	8/15 火	8/16 水	8/17 木	8/18 金	8/19 土	8/20 日	8/21 月	8/22 火
朝	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(骨) 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 カニ卵炒 め 昆布佃煮 なんと 和え 牛乳	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 小松菜とかにかま の和風和え 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 さつま揚げと 小松菜煮物 味噌汁 おろし和え あみ佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 山芋のなめ茸和え 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 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	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
昼	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 ごま豚スープ 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	梨カレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 香の物 なし	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	豚肉塩こうじ丼 けんちん汁 なすと車麩の煮物 パイン缶	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
夕	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 フルーツカクテル	御飯 かれいの生姜煮 じゃが芋の金平 金時豆 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	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
	8/23 水	8/24 木	8/25 金	8/26 土	8/27 日	8/28 月	8/29 火	8/30 水	8/31 木	栄養メモ	
朝	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	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	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の 胡麻和え ふりかけ 味噌汁	雑炊 なすの金平 牛乳 なめたけおろし 青しその実漬	8月栄養メモ 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 り切りしましょう。	
昼	御飯 けいちゃん焼き 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え 赤かぶ漬け	御飯 めかじきのピカタ 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬け	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 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 赤かぶ漬け	御飯 鮭ときのこの マヨネーズ焼き 山吹和え 野沢菜漬 味噌汁	●香味野菜(ねぎ、生姜、みょう が)カレー粉など香辛料で食欲増進 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。	
夕	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 野沢菜漬け	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	菜飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 千切りたくあん フルーツ	●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 分に摂取しましょう。	