

	8/1 水	8/2 木	8/3 金	8/4 土	8/5 日	8/6 月	8/7 火	8/8 水	8/9 木	8/10 金	8/11 土
朝	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 ふきの炒り煮 味噌汁 春菊のピーナッツ和え ふりかけ	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 かれいの生姜煮 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え 梅びしお	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	しらす雑炊 カニ卵炒め 昆布佃煮 なると和え 牛乳	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
昼	御飯 鶏肉の照り焼き 味噌汁 ひじきの五目煮 刻みつぼ漬	越前おろしそば 竹輪とかぼちゃの天ぷら 甘酒 麩の辛し和え	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	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 杏仁豆腐	御飯 タラの塩麹漬け焼き のっぺい汁 炒り豆腐 たかな漬	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 鮭のムニエル 卵とトマトのスープ アスパラサラダ 漬物
夕	御飯 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 金時豆 桜だいいん	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・クレセリー	御飯 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 きゅうり漬	御飯 タラの塩麹漬け焼き ちんげん菜のさっと煮 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 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 回鍋肉 中華サラダ 千切りたくあん ピーチゼリー	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 野沢菜漬	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	菜飯 信田煮 たらこ炒め きゅうり漬
	8/12 日	8/13 月	8/14 火	8/15 水	8/16 木	8/17 金	8/18 土	8/19 日	8/20 月	8/21 火	8/22 水
朝	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	御飯 ちくわと かぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	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 ふきとがんと煮物 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
昼	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	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	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 三色豆	御飯 黒糖パン ヒレカツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ 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	御飯 鶏肉マスタード焼き 味噌汁 じゃが芋の胡麻和え 桜だいいん
夕	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 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	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 なすとインゲン の煮物 奈良漬 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 かれいの生姜煮 じゃが芋の金平 金時豆 なつみかん	御飯 メバルの煮付け ぜんまいの 田舎風炒め 桜だいいん 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	御飯 太刀魚の香草焼き 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	御飯 伏見卵 ごぼうサラダ たかな漬 牛乳寒
	8/23 木	8/24 金	8/25 土	8/26 日	8/27 月	8/28 火	8/29 水	8/30 木	8/31 金	栄養メモ	
朝	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 昆布佃煮 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 さんまの蒲焼 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	御飯 野菜炒め 中華和え ふりかけ 味噌汁	<p>8月の栄養メモ</p> <p>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。</p> <p>●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</p> <p>●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取りましょう。</p> <p>●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。</p>	
昼	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 りんごジャム	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁 しば漬	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 桜だいいん	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 漬物	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	食パン ロールキャベツ さつま芋サラダ クリームスープ あんずジャム		
夕	菜飯 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 桜だいいん もも缶	御飯 根菜とつくね煮 ポークビーンズ 三色豆 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	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	御飯 タラのきのこ山芋蒸し 小松菜の煮びたし 納豆 しば漬		