

	8/1 木	8/2 金	8/3 土	8/4 日	8/5 月	8/6 火	8/7 水	8/8 木	8/9 金	8/10 土	8/11 日		
朝	しらす雑炊 カニ卵炒め 昆布佃煮 なると和え 牛乳	御飯 豚肉もやし炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え ふりかけ	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 ビーフン炒め 味噌汁 大根のゆず和え ふりかけ	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 里芋煮 味噌汁 青菜の磯部和え 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 鮭そぼろ じゃが芋の煮物 あみ佃煮 牛乳	御飯 さつま揚げと 小松菜煮物 味噌汁 おろし和え たいみそ	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		
昼	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	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	御飯 さわらの山椒焼き 味噌汁 炒り豆腐 きゅうり漬	大豆のカレーライス 野菜サラダ コンソメスープ 香の物	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	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	御飯 なすと豚肉の味噌炒め レタススープ モロヘイヤのツナ和え 桜だいこん	牛丼 温泉卵 味噌汁 チンゲン菜の和え物	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	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		
夕	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 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 きゅうり漬け	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 タラの塩麹漬け焼き ちんげん菜のさっと煮 刻みつぼ漬け なつみかん	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 マス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 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	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 かれいの生姜煮 じゃが芋の金平 金時豆 なつみかん	菜飯 信田煮 たらこ炒め きゅうり漬	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 夏野菜トマト煮 野沢菜漬け フルーツミックス		
	8/12 月	8/13 火	8/14 水	8/15 木	8/16 金	8/17 土	8/18 日	8/19 月	8/20 火	8/21 水	8/22 木		
朝	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 ちくわとかぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 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 ふきの炒り煮 味噌汁 春菊のピーナッツ和え のりの佃煮	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 鯛つみれ煮 味噌汁 おろし和え たいみそ 牛乳	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 たらこペースト	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		
昼	御飯 牛肉といんげん の中華炒め ワナンスープ 春雨サラダ 漬物	梅しらすご飯 カジキマグロの和風ソ テー とうがん汁 なすと青しそナムル メロン	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	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	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 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 鶏肉とズキーニ ガーリック炒め のっぺい汁 モロヘイヤの ツナ和え たかな漬	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 桜だいこん	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		
夕	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 しば漬 洋ナン	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 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 奈良漬 おいしくせんい梅ゼリー	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	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	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	ゆかり御飯 つくねの小判焼き 青菜の辛し和え 漬物	御飯 伏見卵 ごぼうサラダ たかな漬 牛乳寒	菜飯 牛皿 なすのごま和え 卵豆腐 HGマスカットゼリー		
	8/23 金	8/24 土	8/25 日	8/26 月	8/27 火	8/28 水	8/29 木	8/30 金	8/31 土	栄養メモ			
朝	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 あみ佃煮 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	御飯 さわら西京焼き ビーフン炒め 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	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 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	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 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	御飯 カレーコロッケ コンソメスープ マカロニサラダ 桜だいこん				
夕	御飯 肉豆腐 煮なます 桜だいこん もも缶	御飯 鯖の味噌煮 かぼちゃと牛肉の バター醤油 三色豆 みかん缶詰	御飯 赤魚の西京焼き 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	御飯 根菜とつくね煮 チンゲン菜と しらすの炒め物 キャベツの おかか和え フルーツ				