

	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 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	御飯 かれのいの生姜煮 味噌汁 法連草の ピーナッツ和え 梅びしお	御飯 さわら西京焼き 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 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 青しその実漬 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	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 黒むつ西京焼き 味噌汁 切り干し大根炒り煮 ふりかけ	卵雑炊 すけそうだら煮つけ じゃが芋の煮物 あみ佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ビーフン炒め ふりかけ
昼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 セロリのスープ ゴーヤのしょうゆ炒め 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	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	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	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 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ほうれん草サラダ うぐいす豆	越前おろしそば 天ぷら3種 甘酒 麩の辛し酢味噌和え	御飯 チキンカツ マカロニサラダ 青しその実漬 味噌汁	牛丼 温泉卵 味噌汁 チンゲン菜の和え物	御飯 カレーコロッケ コンソメスープ ツナサラダ 桜だいこん
タ	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 パイン缶	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 鶏肉の山椒焼き なすといんげんの煮物 奈良漬 フルーツカクテル	御飯 すずきの照り焼き 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 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 白身魚の香味ソース チンゲン菜の おかか和え 金平ごぼう ブイ・クレスゼリー	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 パインムース	御飯 豚肉の葱味噌焼き あさりとほうれん草 の塩麴炒め フルーツカクテル 千切りたくあん	ゆかり御飯 あずき入りつくねの 小判焼き ほうれん草の和え物 漬物 おいしくせんい梅ゼリー
	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 野菜炒め 味噌汁 中華風和え 梅干し	御飯(骨) ぜんまいの 田舎風炒め 味噌汁 じゃが芋のたらこ和え ふりかけ・たらこ	御飯 はんぺんの煮物 味噌汁 ほうれん草の 胡麻和え 青しその実漬	御飯 鰯つみれ煮 味噌汁 キャベツの 胡麻ドレ和え たいみそ 牛乳	御飯 ビーフン炒め 味噌汁 大根のゆず香和え ふりかけ	御飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	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 肉じゃが 味噌汁 山芋のなめ茸和え 梅びしお	雑炊 なすの金平 牛乳 なめたけおろし 青しその実漬	御飯 厚焼き卵 味噌汁 ささ身と胡瓜の酢の物 ふりかけ
昼	御飯 広東風えび蒸し餃子 卵のスープ ところ天の中華風サラダ フルーツカクテル	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 かつ煮 モロヘイヤのツナ和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉とズッキーニガーリック炒め のっぺい汁 おろし酢和え たかな漬	大豆のカレーライス 野菜サラダ コンソメスープ 香の物	御飯 鶏肉マスタード焼き ワンタンスープ じゃが芋の胡麻和え 三色豆	御飯 かじきのピカタ 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬	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)	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 すいか	御飯 鮭ときのこの マヨネーズ焼き 山吹和え 桃のムース 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
タ	御飯(クッキングサンファ イバー) 肉豆腐 煮なま す しば漬 もも缶	御飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根炒り煮 うぐいす豆 きゅうり漬	御飯 黒むつの照り焼き 南瓜のそぼろあん 胡麻酢和え りんごヨーグルト	御飯 海老の五目煮 カキ油炒め オクラとわかめの 酢味噌和え きゅうり漬	御飯 タラの塩麴漬け焼き ちんげん菜の炒め煮 刻みつぼ漬 なつみかん	御飯 伏見卵 ごぼうサラダ たかな漬 牛乳寒	御飯 牛皿 なすのしらす和え 卵豆腐 HGマスカットゼリー	御飯 タラときのこの山芋蒸し 小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト和え	御飯 メバルの煮付け 南瓜と牛肉の バター醤油 しば漬 パイン缶	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 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 野沢菜漬け フルーツヨーグルト
	8/23 火	8/24 水	8/25 木	8/26 金	8/27 土	8/28 日	8/29 月	8/30 火	8/31 水	栄養メモ	
朝	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 小松菜とツナの和風和 え 梅干し	御飯 鶏肉とかぶの旨煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 大根と貝柱の炒め物 牛乳 キャベツの昆布和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 豚肉とさつま芋の炒り煮 味噌汁 かぶの甘酢漬け ふりかけ	御飯 じゃが芋の金平 味噌汁 ちんげん菜と しめじの辛し和え あみ佃煮 牛乳	御飯 すけそうだら煮つけ 味噌汁 なすの挽き肉炒め たいみそ	御飯 治部煮 味噌汁 きゅうりともやし の中華和え あみ佃煮	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 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	8月の栄養メモ 気温も湿度も高い日が続いています。この時期、「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などの症状が現れる体調不良を総じて「夏バテ」といいます。 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、睡眠不足にならないように注意して夏を乗り越えましょう。 ●夏野菜（トマト・ナス・オクラなど）、旬の野菜は美味しいだけではなく、ビタミンやミネラルが豊富です。 ●香味野菜（ねぎ、生姜、みょうが）や唐辛子やカレー粉などの香辛料はで食欲増進の効果が期待できます。 ●ビタミンB1（豚肉・大豆・ウナギなど）は、食事をエネルギーに変える働きを促し、疲労回復に効果的です。 ●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	梅しらすご飯 カジキの レモンソース添え とうがん汁 茄子の揚げ浸し メロン	御飯 牛肉といんげんの中華炒め セロリのスープ 春雨サラダ 漬物	御飯 白身魚のカレームニエル チンゲン菜のうす葛煮 フルーツヨーグルト のっぺい汁	ロールパン オムレツのデミソース ミネストローネ アスパラサラダ ママレード	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 鶏肉の山椒焼き ポテトサラダ いちごゼリー 味噌汁	御飯 とんかつ 大根のゆかり和え きゅうり漬 味噌汁	さっぱり混ぜ寿司 肉団子と筍の炒め煮 すまし汁 わさび和え ぶどうムース	御飯 豚肉と夏野菜の 甘酢炒め 中華スープ ほうれん草の おかか和え きゅうり漬		
タ	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 しば漬 おいしくせんい りんごゼリー	御飯 さんまの塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツのゴマ酢和え みかん缶詰	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 刻みつぼ漬け	御飯 かれのいの生姜煮 ごぼうのそぼろ煮 納豆 フルーツカクテル	御飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの田舎風炒め 金時豆 みかん缶詰	御飯 千草焼き もずく酢 ヨーグルト和え 野沢菜漬	御飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め モロヘイヤの おかか和え ブイ・クレスゼリー	御飯 むつの南部焼き 豚肉とれんこんの しょうゆ炒め 桜だいこん フルーツカクテル	御飯 鶏つくねと 根菜の煮物 チンゲン菜の 中華炒め しば漬 おいしくせんい梅ゼリー		