

	8/1 金	8/2 土	8/3 日	8/4 月	8/5 火	8/6 水	8/7 木	8/8 金	8/9 土	8/10 日	8/11 月
朝	御飯 ツナ入りソテー チンゲン菜の おかか和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 あじ団子の煮物 胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豚肉と茄子の炒め物 大根の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツの胡麻風味和 え きゅうり漬 味噌汁 牛乳	御飯 野菜カレー炒め 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋のひき肉炒め しらすおろし きゅうり漬 味噌汁	御飯 えびしゅうまいの さっと煮 長芋のなめ茸和え 梅びしお 味噌汁	御飯 冬瓜の煮物 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁
昼	レーズンロール チキンと根菜の クリーム煮 グリーンサラダ あんずジャム ヨーグルト和え	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 ぬた 味噌汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー きゅうり漬 豚汁	御飯 かつとじ煮 オクラの和え物 べつたら漬 味噌汁	豆腐とツナのあんかけ丼 ほうれん草と 竹輪のお浸し マンゴー缶 味噌汁	越前おろしそば 天ぶら3種 麩の辛し酢味噌和え 甘酒	御飯 サバの塩焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 スタミナ炒め 白和え 刻みつぼ漬 すまし汁	あんかけ焼きそば 豚玉 お好み焼き フルーツ ミックス すいか / かき 氷 わたあめ	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ
夕	御飯 鮭の塩焼き葱だれかけ 鶏肉と大根の煮物 たかな漬 金時豆	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマン の炒め物 昆布佃煮 バナナ	御飯 豚肉と白菜煮 アサリとほうれん草 の塩麩炒め 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の わさびマヨ和え 野沢菜 パイン缶	御飯 サワラの漬け焼き 冬瓜の炒め煮 うぐいす豆 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の香味ソース 金平ごぼう しば漬 洋ナシ	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え たかな漬 白桃缶	御飯 ぶりの照り焼き 野菜と厚揚げの煮物 キャベツの昆布和え りんご缶	御飯 千草焼き もやしとツナの 梅酢和え 納豆 バナナ	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草 のサラダ たかな漬 黄桃缶	御飯 豚肉ソテー 玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 きゅうり漬 ヨーグルト和え
8/12 火	8/13 水	8/14 木	8/15 金	8/16 土	8/17 日	8/18 月	8/19 火	8/20 水	8/21 木	8/22 金	
朝	御飯 鶏団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 ちくわと きゅうりの和え物 しば漬 味噌汁	御飯 鱈の塩焼き しろ菜の塩昆布あえ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが キャベツの酢の物 きゅうり漬 け・赤 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 わさび和え 刻みつぼ漬 味噌汁	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 桜だいこん 牛乳	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の 胡麻マヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とツナの和風和 え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 チキンピカタ 切り干し大根の酢の物 桜だいこん 豚汁	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 金時豆 ワンドンスープ	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ 刻みつぼ漬 中華風コンソメスープ	黒糖バン ハンバーグデミソース フレンチサラダ りんごジャム パンブキン クリームスープ	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 春雨サラダ 千切りたくあん 味噌汁	わかめご飯 魚のあられあん 南瓜と豚肉の炒め物 白菜漬 味噌汁	御飯 鯖の揚げおろし煮 ほうれん草の塩麩炒め 昆布佃煮 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴー缶 中華スープ	ちらし寿司 そぼろ煮 フルーツヨーグルト お吸い物	御飯 ほっけのおろしソース ぜんまいの煮物 白桃缶 味噌汁	梅しらすご飯 銀ひらすの レモンソース添え 揚げ出し豆腐 メロン 赤だし
夕	御飯 鮭の梅照り焼き じゃが芋の金平 たかな漬 パイン缶	御飯 伏見卵 もやしと空豆の酢の物 きゅうり漬 白桃缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 赤魚の煮付け 蓮根の炒め物 きゅうり漬 フルーツミックス	御飯 五目卵のあんかけ ごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいこん	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 青しその実漬 みかん缶詰	御飯 すき焼き風煮 里芋の酢味噌和え しば漬 フルーツ和え	御飯 鶏肉のもろみ焼き あさりと三つ葉の おろし酢和え 豆甘煮 きゅうり漬	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 桜だいこん	御飯 つくねの小判焼き 華風和え 桜だいこん りんご缶
8/23 土	8/24 日	8/25 月	8/26 火	8/27 水	8/28 木	8/29 金	8/30 土	8/31 日	栄養メモ		
朝	御飯 厚焼き卵 小松菜とひじき炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 カギ油炒め わさび和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋のマヨ和え しば漬 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 白菜のゆず和え のりの佃煮 牛乳 味噌汁	御飯 ビーフン炒め かぼちゃの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め チンゲン菜のナムル 桜だいこん 味噌汁	8月の栄養メモ 気温も湿度も高い日が続いていますね。汗を いっぱいかくので、水分や塩分をこまめに補給 して熱中症を予防しましょう。私たちの体の半 分以上は水分で出来ていますが、年齢を重ねる と喉の渇きに気を付にくくなり、自覚のない うちに体から水分と塩分を失い、脱水症状を引 き起こしてしまっても少なくありません。 脱水を起こすと、喉の渇き・食欲不振・皮膚の 紅潮・体調上昇・尿量の減少・頭痛・イライラ 等の症状がでます。水分は、喉が渇いていなく ても意識的に摂るように心がけましょう。	
昼	御飯 鶏のから揚げ 大 豆サラダ きゅうり漬・青 味噌汁 / ぶどうゼリー	御飯 和風ハンバーグ 菜の花の辛し和え 桜だいこん コンソメスープ	御飯 サワラの香り煮 胡瓜とわかめの らっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 鮭の漬け焼き ポテトサラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁	五目チャーハン チンゲン菜のオイスターソ ス煮 マカロニサラダ みかん缶詰 中華スープ	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 つみれ汁	御飯 鶏とズッキーニの ガーリック炒め おろし酢和え うぐいす豆 のっぺい汁		
夕	御飯 赤魚の治部煮 南 瓜のそぼろ煮 しば漬 洋ナシ・缶詰	御飯 変わり肉じゃが 春菊のピーナツ和え きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 納豆	御飯 回鍋肉 和風サラダ 野沢菜漬 マンゴー缶	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ きゅうり漬 洋ナシ	御飯 かに玉 冬瓜の煮物 甘酢和え 白菜漬	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふるふき大根 しば漬 フルーツ	御飯 肉詰め煮 なすの胡麻ポン和え 刻みつぼ漬 りんご缶		