

	平成25年 8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げのそぼろ煮	車麩の煮物	厚揚げとキャベツの炒め物	五目豆	豚肉と野菜の彩りソテー	ちくわとさつま芋の煮物	豆腐のそぼろかけ	さつま揚げと野菜の炒め物	厚焼き卵	がんもの煮物	鶏肉と野菜の炒め物
	ほうれん草のお浸し	ポパイサラダ	いんげんのピーナッツ和え	白菜のお浸し	キャベツのしその実和え	茄子の生要和え	白菜のあっさり漬け	卯の花	ひじき煮	かぶの昆布和え	しらす和え
	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	☆季節献立☆	御飯	御飯	キャロット食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	冷やしそば	天丼
	白身魚の香味ソースかけ		鮭の塩焼き	和風マーボー茄子	ミートローフ	赤魚の粕漬け焼き	ポークジンジャー	カレイの梅煮	蒸し鶏の香味ソースかけ	枝豆と海老のかき揚げ	切大根の炒め煮
	冬瓜の煮物		白滝と木耳の炒り煮	金平ごぼう	花野菜サラダ	豚と根菜の煮物	ピーマン炒め	南瓜のそぼろあんかけ	ブロッコリーとしめじのソテー	胡瓜と鶏肉の酢の物	漬物
	漬物		漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物	野沢菜漬け	漬物		味噌汁
	清汁		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	清汁	味噌汁	豚汁	味噌汁		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	手作りつくね	鶏肉の南蛮漬け	ホキのもろみ焼き	鯰の竜田揚げ	鶏肉の治部煮	ホキフライ	牛肉の韓国風	鮭のマヨネーズ焼き	麻婆豆腐	白身魚のビカタ
	もやしの胡麻和え	キャベツのゆず和え物	ひじき煮	小松菜のごま和え	青梗菜の和風和え	シエルマカロニサラダ	小松菜のお浸し	ナムル	冷奴	中華サラダ	豆腐チャンプル
	人参ゼリー	キウイ	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	パインのコンポート	メロン	人参ゼリー	白桃のコンポート	バナナ	オレンジ	フルーツカクテル
	浅漬け	浅漬け	漬物	浅漬け	漬物	佃煮	浅漬け	カクテキ	漬物	漬物	漬物
	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	はんぺんと青菜の煮浸し	出し巻き卵	さんまの蒲焼	厚揚げと野菜の炒め物	肉詰め稲荷の煮物	鮭の塩焼き	野菜炒め	野菜の卵とじ	鯰の塩焼き	野菜つみれの煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー
	納豆	いんげんと挽肉の炒め物	小松菜と椎茸のお浸し	かぶのゆかり和え	白菜のゆず和え	小松菜の生姜醤油和え	青梗菜とえのきの和え物	小松菜のわさび醤油和え	ほうれん草のソテー	納豆	カリフラワーの梅おかゆ和え
	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	御飯	◎セレクト食◎	御飯	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	夏野菜カレー	黒糖ロール	御飯	御飯
	カレイの煮付け	鰯の漬け焼き	A:豚肉の四川風炒め	鯖の塩焼き	メスケの照り煮	ロールキャベツ		グリーンサラダ	クリームシチュー	スタミナ炒め	鶏肉のパン粉焼き
	大根サラダ	小松菜のお浸し	B:鮭の四川風炒め	南瓜の煮物	揚げ出し豆腐	ポテトサラダ		福神漬け	南瓜サラダ	もやしのナムル	マカロニサラダ
	漬物	漬物	エビ焼売	浅漬け	漬物	ピクルス		コンソメスープ	ジャム	浅漬け	浅漬け
	かき玉汁	味噌汁	浅漬け 春雨スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ		コンソメスープ	春雨スープ	卵スープ	卵スープ
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	鶏の唐揚げ	千草焼き	鶏もものこつてり煮	温泉卵	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き	肉団子と大根のこつてり煮	和風ハンバーグ	たらのマヨネーズ焼き	鯖のおろしがけ
	じゃが芋のまさご和え	里芋と人参の炊き合わせ	大豆と昆布の煮物	春雨の酢の物	大根のしそ風味和え	信田巻き煮	カリフラワーの梅風味	青梗菜のお浸し	いんげんのピーナッツ和え	ささ身と胡瓜の土佐酢和え	冬瓜のつや煮
	りんごのコンポート	洋梨のコンポート	人参ゼリー	パイナップル	スイカ	キウイ	黄桃のコンポート	人参ゼリー	フルーツカクテル	オレンジ	りんごのコンポート
	漬物	野沢菜漬け	漬物	漬物		野沢菜漬け	漬物	漬物	佃煮	漬物	漬物
	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	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。 ● 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 ● 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。 ● 今年も熱中症の発症者が増大しております。予防の為に水分を十分補給しましょう。	
	車麩の煮物	鰯つみれの煮物	さつま揚げと青梗菜のさっと煮	京がんもの煮物	田舎煮	ウィンナーと野菜の炒め物	ちくわとさつま芋の煮物	ツナと野菜の彩りソテー	五目卵焼き		
	ほうれん草のナムル	ブロッコリーのお浸し	卯の花	オクラの梅和え	かにと胡瓜の和え物	温泉卵	茄子のお浸し	納豆	小松菜の和え物		
	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ		
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		
昼	御飯	御飯	御飯	五目散らし寿司	御飯	御飯	冷やしうどん	御飯	御飯	 	
	鮭の和風ムニエル	南瓜の挽肉フライ	鯰の南蛮漬け	卵どうふ	鶏肉のネギ塩たれ	とんかつ	炒り豆腐	牛肉の焼肉風炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め		
	さつま芋のレモン煮	中華サラダ	山菜巾着と野菜の煮物	青菜のごまよごし	金平ごぼう	3色なます	海老と三つ葉のおろし和え	ひじき煮	春雨サラダ		
	浅漬け	漬物	漬物	清汁	漬物	漬物		ザーサイ	漬物		
	味噌汁	わかめスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁		味噌汁	わかめスープ		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	 	
	ポークソテー	たらの薬味蒸し	鶏肉の照り焼き	豚肉のにんにく味噌炒め	鯖の照り焼き	鰯の煮付け	鶏肉の山椒焼き	鯰の蒲焼	カレイの揚げおろし煮		
	キャベツのコールスロー	ツナと胡瓜の胡麻和え	庄内鮓とキャベツの味噌炒め	にらともやしの和え物	切干大根の炒め煮	しめじと白菜の和え物	夏野菜の煮物	胡麻いんげん	こんにゃくの炒め物		
	白桃のコンポート	パイナップル	バナナ	黄桃のコンポート	メロン	洋梨のコンポート	パインのコンポート	みかんのコンポート	人参ゼリー		
	漬物	浅漬け	野沢菜漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい