

	平成26年 8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)
朝	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚焼き玉子	野菜つみれの煮物	厚揚げとキャベツの炒め物	五目豆	炒り卵	豆腐のあんかけ	がんもの煮物	野菜炒め	さつま揚げと野菜炒め物	鯛つみれの煮物	鶏肉の炒め物
	ポパイサラダ	納豆	オクラのおかか和え	白菜のお浸し	しらすおろし	茄子の生姜和え	おくらのお浸し	キャベツのしその実和え	大根の中華和え	ブロッコリーのお浸し	小松菜といいたけのお浸し
	漬物	うめびしお	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ゆずみそ	ふりかけ	たいみそ
	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	☆季節献立☆	御飯	御飯	御飯	味噌ラーメン	御飯	御飯	胚芽食パン	御飯	御飯	御飯
		スタミナ炒め	カレイの照り焼き	たらのマヨネーズ焼き	焼き餃子	赤魚の粕漬け焼き	鮭の塩焼き	ミートローフ	牛肉の韓国風	メンチカツ	白身魚の黄身焼き
		もやしのナムル	ほうれん草の和え物	冬瓜のつや煮	杏仁フルーツ	豚と根菜の煮物	白滝と木耳の炒り煮	花野菜サラダ	ほうれん草のナムル	チーズサラダ	大豆と昆布の煮物
		漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	ジャム	野沢菜漬け	漬物	浅漬け
		玉子スープ	清汁	味噌汁		清汁	味噌汁	コンソメスープ	玉子スープ	味噌汁	春雨スープ
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼き	ホキのもろみ焼き	鶏肉の南蛮漬け	和風マーボー茄子	白身魚フライ	鶏肉の治部煮	豚肉のしょうが焼き	鯆の立田揚げ	カレイの梅煮	たらの薬味蒸し	豚肉の四川風炒め
	キャベツの中華サラダ	ささみと胡瓜の土佐酢和え	れんこんの金平	小松菜のごま和え	大根とわかめの酢の物	シェルマカロニサラダ	にらともやしの和え物	青梗菜の和風和え	南瓜のそぼろあんかけ	ささ身と胡瓜の胡麻和え	エビシユマイ
	人参ゼリー	バナナ	洋梨のコンポート	パインアップル	人参ゼリー	りんごのコンポート	メロン	白桃のコンポート	味噌汁	黄桃のコンポート	オレンジ
	浅漬け	漬物	漬物	浅漬け	漬物	佃煮	漬物	漬物	浅漬け	漬物	漬物
	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	車麩の煮物	五目玉子焼き	鯆の塩焼き	厚揚げと野菜の炒め物	肉詰め稲荷の煮物	さんまの蒲焼	ツナと野菜の彩りソテー	野菜とちくわの煮物	はんぺんと野菜の炒め物	車麩の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー
	キャベツとツナの和え物	ひじき煮	青梗菜とえのきの和え物	かぶの昆布和え	キャベツのゆず和え	ポパイサラダ	納豆	おくらのおかか和え	れんこんの梅風味	ブロッコリーサラダ	カリフラワーの梅おかか和え
	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	漬物	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	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	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	◎セレクト食◎	いなりそば	御飯	牛丼	☆お楽しみ☆献立☆	御飯	御飯	キャロットロール	御飯	御飯
	麻婆豆腐	A鶏肉と野菜のオイスター炒め	豆腐の含め煮	鯖の生姜焼き	温泉玉子		牛肉の焼肉風炒め	鯆の漬け焼き	クリームシチュー	鮭の和風ムニエル	鶏肉のパン粉焼き
	中華サラダ	B鮭と野菜のオイスター炒め	竹輪と胡瓜の酢の物	南瓜の煮物	大根のしそ風味和え		ひじき煮	さつま芋のレモン煮	南瓜サラダ	里芋と人参の炊きあわせ	マカロニサラダ
	漬物	春雨サラダ		漬物	味噌汁		漬物	浅漬け	ジャム	漬物	浅漬け
	味噌汁	わかめスープ 漬物		味噌汁			味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	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
	鯖の香味焼き	カレイの揚げおろし煮	豚肉の辛子味噌焼き	鶏もものこつてり煮	メヌケの照り煮	ホキの野菜蒸し	鯆の蒲焼	ボークソテー	和風ハンバーグ	鶏のから揚げ	鯖のおろしかけ
	れんこんの炒め物	こんにゃくの炒め物	カリフラワーの梅風味	ビーフン炒め	揚げだし豆腐	白菜のゆず和え物	ほうれん草の胡麻和え	キャベツのコールスロー	いんげんのピーナッツ和え	小松菜のお浸し	きんぴらごぼう
	キウイ	洋梨のコンポート	杏仁フルーツ	パインアップル	人参ゼリー	みかんのコンポート	白桃のコンポート	メロン	人参ゼリー	りんごのコンポート	キウイ
	浅漬け	漬物	漬物	漬物	浅漬け	浅漬け	漬物	漬物	浅漬け	野沢菜漬け	漬物
	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)	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摂り、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。 	
	和風チャンプル	野菜の玉子とじ	野菜つみれの煮物	豆腐のそぼろかけ	ちくわとさつま芋の煮物	ウィンナーと野菜の炒め物	がんもの煮物	はんぺんと青梗菜のさつと煮	豆腐の玉子とじ		
	白菜のお浸し	もやしと胡瓜の和え物	ピーマンのお浸し	白菜のあつさり煮	かぶの昆布和え	いんげんの落花生和え	おくらのお浸し	もやしと胡瓜のごま醤油油	ベーコンといんげんのソテー		
	ふりかけ	のり佃煮	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	のり佃煮	たいみそ		
	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	夏野菜カレー	五目散らし寿司	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	黒糖食パン		
	酢豚	グリーンサラダ	玉子豆腐	ボークジンジャー	厚揚げのオイスター炒め	とんかつ	鶏肉の照り焼き	メヌケの照り煮	鶏肉ときのこのクリーム煮		
	ほうれん草の胡麻和え	福神漬	青菜のごまよごし	春雨サラダ	花野菜の中華和え	3色なます	庄内鮎とキャベツの味噌炒め	こんにゃくの炒め物	野菜のマリネ		
	漬物	コンソメスープ	清汁	漬物	浅漬け	漬物	漬物	漬物	ジャム		
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	白身魚の香味ソースかけ	かじきまぐろの照り焼き	和風麻婆茄子	白身魚フライ	鶏肉の山椒焼き	鯆の煮付け	鯆の南蛮漬け	豚肉のにんにく味噌炒め	鮭の和風ムニエル		
	冬瓜の煮物	切り干し大根の煮物	中華サラダ	小松菜のお浸し	夏野菜の煮物	しめじと白菜の和え物	山菜巾着と野菜の煮物	じゃが芋のまご和え	もやしとザーサイの煮物		
	パインのコンポート	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	バナナ	白桃のコンポート	人参ゼリー	りんごのコンポート	パインアップル		
	漬物	浅漬け	漬物	浅漬け	浅漬け	浅漬け	野沢菜漬け	漬物	浅漬け		

※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