

|   | 平成27年<br>8月1日(土) | 8月2日(日)       | 8月3日(月)       | 8月4日(火)    | 8月5日(水)                                                                            | 8月6日(木)      | 8月7日(金)                                                                             | 8月8日(土)        | 8月9日(日)       | 8月10日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8月11日(火)       |
|---|------------------|---------------|---------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 朝 | 御飯               | 御飯            | 御飯            | 御飯         | 御飯                                                                                 | 御飯           | 雑炊                                                                                  | 御飯             | 御飯            | 御飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 御飯             |
|   | がんもの煮物           | 野菜つみれの煮物      | 厚揚げとキャベツの炒め物  | 炒り卵        | 五目豆                                                                                | 豆腐のあんかけ      | 厚焼き卵                                                                                | 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         |
|   | オクラのお浸し          | 納豆            | カリフラワーのおかか・和え | 白菜のお浸し     | しらすおろし                                                                             | 茄子の生姜和え      | ポパイサラダ                                                                              | 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   |
|   | ふりかけ             | うめびしお         | たいみそ          | ふりかけ       | ふりかけ                                                                               | ふりかけ         | 漬物                                                                                  | のり佃煮           | ゆずみそ          | ふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | たいみそ           |
| 昼 | 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       | 牛乳                                                                                  | 味噌汁 牛乳         | 味噌汁 牛乳        | 味噌汁 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 味噌汁 牛乳         |
|   | 御飯               | 御飯            | 御飯            | 御飯         | 味噌ラーメン                                                                             | 御飯           | ☆季節献立☆                                                                              | ミルクロール         | 御飯            | 御飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 御飯             |
|   | かわいいの野菜蒸し        | スタミナ炒め        | ブリのおろし煮       | たらのカレー風味焼き | 焼き餃子                                                                               | 赤魚の粕漬け焼き     |  | ハンバーグ          | 牛肉の韓国風        | メンチカツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 白身魚の黄身焼き       |
|   | 白滝とさくらげの炒り煮      | 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      |                                                                                     | 花野菜サラダ         | ほうれん草のナムル     | 彩りサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大豆と昆布の煮物       |
| 夕 | 浅漬け              | 佃煮            | 漬物            | 漬物         |                                                                                    | 漬物           |                                                                                     | ジャム            | 野沢菜漬          | 漬物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 浅漬け            |
|   | 味噌汁              | たまごスープ        | 清汁            | 味噌汁        |                                                                                    | 清汁           |                                                                                     | コンソメスープ        | たまごスープ        | 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 春雨スープ          |
|   | 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        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | エビシュウマイ        |
|   | フルーツカクテル         | 人参ゼリー         | 洋梨のコンポート      | パインアップル    | 人参ゼリー                                                                              | すいか          | みかんのコンポート                                                                           | 白桃のコンポート       | フルーツカクテル      | 黄桃のコンポート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | オレンジ           |
|   | 浅漬け              | 漬物            | 浅漬け           | 浅漬け        | 漬物                                                                                 | 佃煮           | 漬物                                                                                  | 漬物             | 漬物            | 漬物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 漬物             |
|   |                  |               |               |            |                                                                                    |              |                                                                                     |                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 8月12日(水)         | 8月13日(木)      | 8月14日(金)      | 8月15日(土)   | 8月16日(日)                                                                           | 8月17日(月)     | 8月18日(火)                                                                            | 8月19日(水)       | 8月20日(木)      | 8月21日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8月22日(土)       |
| 朝 | 御飯               | 御飯            | 御飯            | 御飯         | 雑炊                                                                                 | 御飯           | 御飯                                                                                  | 御飯             | 御飯            | 御飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 御飯             |
|   | 車麩の煮物            | 五目卵焼き         | 鯆の塩焼き         | 厚揚げと野菜の炒め物 | さんまの蒲焼き                                                                            | 肉詰めいなりの煮物    | 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      | 青梗菜とえのきの和え物   | ひじき煮          | かぶの昆布和え    | ポパイサラダ                                                                             | キャベツのおかつり漬   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | カリフラワーの和え物     |
|   | ふりかけ             | ふりかけ          | ゆずみそ          | ふりかけ       | 漬物                                                                                 | ふりかけ         | ゆずみそ                                                                                | ふりかけ           | ふりかけ          | たいみそ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ふりかけ           |
| 昼 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 味噌汁 牛乳         |
|   | ◎セレクト食◎          | 御飯            | たぬきそば         | 御飯         | ☆お楽しみ献立☆                                                                           | 豚丼           | 御飯                                                                                  | 御飯             | キャロット食パン      | 御飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 御飯             |
|   | A:麻婆豆腐           | 鶏肉と野菜のオイスター炒め | なごみ巻きの含め煮     | 鯖の生姜焼き     |  | 温泉卵          | 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       |
|   | B:鯆の甘酢あんかけ       | 春雨サラダ         | 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        |
| 夕 | 中華サラダ            | ザーサイ          |               | 漬物         |                                                                                    | 味噌汁          | ザーサイ                                                                                | 浅漬け            | ジャム           | 漬物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 浅漬け            |
|   | 漬物 味噌汁           | わかめスープ        |               | 味噌汁        |                                                                                    |              | 味噌汁                                                                                 | 味噌汁            | コンソメスープ       | 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 卵スープ           |
|   | 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  | メスケの照り煮                                                                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 鯆の塩焼き          |
|   | 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     | なすの味噌炒め                                                                            | 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        |
|   | 洋梨のコンポート         | 杏仁フルーツ        | りんごのコンポート     | 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            |
|   | 漬物               | 漬物            | 漬物            | 漬物         | 浅漬け                                                                                | 漬物           | 漬物                                                                                  | 漬物             | 漬物            | 漬物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 漬物             |
|   |                  |               |               |            |                                                                                    |              |                                                                                     |                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 8月23日(日)         | 8月24日(月)      | 8月25日(火)      | 8月26日(水)   | 8月27日(木)                                                                           | 8月28日(金)     | 8月29日(土)                                                                            | 8月30日(日)       | 8月31日(月)      | 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            | <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摂り、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摂りましょう。</p> <p>● 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。</p>  |                |
|   | 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                                                                              | はんぺんと小松菜のさつと煮  | 豆腐の卵とじ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 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マヨ | 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          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 昼 | 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        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 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       | 筑前煮           | 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                                                                             | メスケの照り煮        | ビーフシチュー       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 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                                                                           | とろろ          | 庄内麩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        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 夕 | 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           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 清汁               |               |               | 味噌汁        | 中華スープ                                                                              | 味噌汁          | 味噌汁                                                                                 | 味噌汁            | コンソメスープ       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 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   | 和風麻婆豆腐        | 白身魚フライ     | 鶏肉の山椒焼き                                                                            | 鯆の煮付け        | 鯆の南蛮漬                                                                               | 豚肉のにんにく味噌炒め    | ブリ大根          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|   | 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                                                                          | じゃが芋のまさご和え     | 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            | 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