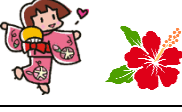


	平成28年 8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)
朝	御飯 がんもの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げとキャベツの炒め物 茄子の煮浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰め 稲荷の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あんかけ五目卵 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 胡麻いんげん ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のコンソメ煮 キャベツのしその実和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼き ポパイサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしと蕓のそぼろ炒め 大根サラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 ハムと白菜のソテー 小松菜のお浸し のり佃煮 牛乳
昼	御飯 かわいいの野菜蒸し 大根のそぼろ炒め煮 浅漬け 味噌汁	菜飯 スタミナ炒め もやしとザーサイの和え物 浅漬け わかめスープ	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 清汁	御飯 たらのカレー風味焼き 小松菜の和え物 漬物 味噌汁	御飯 コロッケ 根菜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 漬物 清汁	御飯 かじきマグロの甘酢あんかけ もやしのナムル ザーサイ わかめスープ	御飯 キャロット食パン クリームシチュー グリーンサラダ ジャム コンソメスープ	御飯 牛肉の甘辛味噌炒め 白菜とカニの和え物 漬物 たまごスープ	◎セレクト食◎ A: 鮭のムニエル B: 豚肉のネギ塩炒め ピーマンの彩りサラダ 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 
夕	御飯 鶏肉の塩麴焼き れんこんの金平 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 手作りつくね 青菜ときのこの炒め物 人参ゼリー 漬物	御飯 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜の煮物 フルーツカクテル 漬物	御飯 和風マーボー茄子 キャベツの胡麻サラダ パインアップル 浅漬け	御飯 ブリのおろし煮 さつま芋とレーズンのサラダ 黄桃のコンポート 漬物	御飯 鶏肉のこっくり煮 シエルマカロニサラダ オレンジ 漬物	御飯 豚肉のしょうが炒め カリフラワーのツナサラダ りんごのコンポート 漬物	御飯 白身魚フライ 青梗菜のきのこ和え 白桃のコンポート 漬物	御飯 鰯の香味焼き 南瓜の煮物 パイナップル 漬物	御飯 チキンボールの中華スープ煮 金平ごぼう りんごのコンポート 浅漬け	御飯 煮込みハンバーグ あさりと青菜の炒め物 人参ゼリー 漬物
	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)
朝	御飯 和風チャンプル オクラの醤油マヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋と野菜の煮物 納豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮浸し 菜の花の辛し和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐と野菜の炒め物 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き もやしと小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 大豆のコンソメ煮 おくらのおおか・和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 れんこんの梅風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 車麩の煮物 茄子の生姜醤油和え たいみそ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージのソテー オクラの土佐煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ピリ辛こんにゃく ザーサイ 春雨スープ	御飯 チキンカツ ポテトサラダ 浅漬け 味噌汁	きつねそば 豆腐の柚子味噌あんかけ さつま芋の煮物 漬物	御飯 鯖の塩焼き 南瓜のサラダ 漬物 味噌汁	御飯 八宝菜 ピーマン炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋とブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	御飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草のお浸し 浅漬け 味噌汁	御飯 ミートローフ フレンチサラダ ピクルス コンソメスープ	御飯 厚揚げのオイスター炒め 白菜の柚子和え物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 浅漬け 味噌汁
夕	御飯 かに玉 かぶの胡麻和え オレンジ 漬物	御飯 カレイの煮付け いんげんのピーナッツ和え 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 豚肉のマスタード炒め わかめの酢の物 スイカ 浅漬け	御飯 タンドリーチキン ツナとカリフラワーのサラダ パイナップル 漬物	御飯 マグロカツ なべしぎ みかんのコンポート 浅漬け	御飯 ホキの野菜蒸し 厚揚げのそぼろ炒め 人参ゼリー 漬物	御飯 揚げだし豆腐の中華あんかけ ひじきの炒め物 オレンジ 漬物	御飯 かじきのマヨソース焼き キャベツの和風和え フルーツカクテル 漬物	御飯 カレイの和風ムニエル 切干大根の煮物 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 鰯のカレー粉焼き 人参のたらこ焼き りんごのコンポート 漬物	御飯 ブリの照り焼き かぶの昆布和え メロン 浅漬け
	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 竹輪とさつま芋の煮物 胡麻いんげん ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 胡瓜とカニのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜ハンバーグ 菜の花のお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ポークビーンズ ツナと大根のフレンチ和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとベーコンのあっさり煮 かぶのサラダ うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 カリフラワーの胡麻サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと小松菜のさつと煮 キャベツのナムル ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 京がんもの煮物 いんげんの磯和え たいみそ 味噌汁 牛乳	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。  	
昼	御飯 鯖の中華風野菜あんかけ ほうれん草の中華サラダ 漬物 中華スープ	夏野菜カレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	★郷土料理★ どんどろけ飯(鳥取) 筑前煮 あさりの酢味噌和え 浅漬け 清汁	御飯 鮭の塩麴焼き 夏野菜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 チキンボールの甘酢炒め 金平ごぼう 浅漬け 中華スープ	御飯 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め しめじと白菜の和え物 漬物 味噌汁	御飯 鯖のネギ味噌ソースかけ 里芋の磯辺和え 漬物 清汁	御飯 赤魚の照り煮 花野菜の中華和え 浅漬け 味噌汁	御飯 ポークシチュー 野菜のマリネ ジャム フルーチェ		
夕	御飯 豆腐の旨煮 こんにゃくの炒め物 フルーツカクテル 浅漬け	御飯 たらの香味ソースかけ ビーフ炒め 黄桃のコンポート 昆布佃煮	御飯 メスケの有馬焼き 冬瓜の中華煮 洋梨のコンポート 漬物	御飯 メンチカツ レーズンキャロットサラ 人参ゼリー 漬物	御飯 かに玉 じゃが芋のまさご和え バナナ 漬物	御飯 鰯の煮付け ひじきと青菜の炒め物 白桃のコンポート 浅漬け	御飯 鶏とごぼうの煮物 わかめと大根のしそ風味和え 人参ゼリー 漬物	御飯 冷奴 りんごのコンポート 漬物	御飯 たらの白だし煮 レバーと野菜の煮物 パイナップル 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