

	平成29年 8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊
	オムレツの和風あんかけ	秋刀魚の蒲焼	さつま揚げの煮物	ウインナーと野菜の炒め物	スクランブルエッグ	じゃが芋とツナの煮物	海老団子の煮物	納豆	野菜の卵とじ	炒り豆腐	卵の花
	大根の和え物	いんげんの胡麻和え	オクラのおかか和え	ほうれん草サラダ	青梗菜の和え物	二色和え	白菜の和え物	青菜の煮浸し	花野菜サラダ	茄子の生姜和え	ほうれん草のおかか和え
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	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	味噌汁 牛乳	牛乳
昼	御飯	御飯	冷やしぶっかけそうめん	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	◎セレクト食◎	御飯	☆季節献立☆
	肉じゃがコロッケ	回鍋肉	肉詰め稲荷の煮物	鯖の煮付け	炒り鶏	桜海老のお麩入り卵焼き	豚肉のすき煮	鯖の生姜焼き	A:アジフライ	魚の甘酢あんかけ	
	マカロニサラダ	春雨サラダ	南瓜サラダ	ぜんまいの煮物	白菜の塩昆布和え	さつま芋の胡麻煮	カリフラワーのソテー	変わり冷奴	B:豚カツ	里芋の土佐煮	
	漬物	漬物		漬物	浅漬け	漬物	漬物	漬物	かにと胡瓜の酢の物	漬物	
	味噌汁	卵スープ		清汁	清汁	味噌汁	味噌汁	清汁	漬物 味噌汁	清汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーチキン	カレイの甘酢あんかけ	和風麻婆茄子	豚肉のトマトソース	白身魚の香味ソース	鰯の酢醤油煮	ホキのミモザ焼き	ロールキャベツ	鶏の治部煮	牛肉とピーマンの炒め物	魚の胡麻味噌焼き
	もやしの炒め物	竹輪とひじきの煮物	青梗菜のお浸し	野菜サラダ	もやしの胡麻マヨ和え	茄子の田楽	冬瓜の含め煮	ポテトサラダ	もやしの胡麻酢和え	大根の煮物	野菜炒め
	みかんコンポート	フルーツカクテル	人参ゼリー	洋梨のコンポート	バナナ	パイコンポート	フルーツカクテル	黄桃コンポート	みかんコンポート	バナナ	りんごコンポート
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布	漬物	漬物
	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	かに雑炊	御飯	御飯
	さつま揚げと野菜の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	生揚げの生姜煮	ウインナーと野菜の炒め物	納豆	田舎煮	チキンボールと野菜の煮物	竹輪の甘辛煮	卵の花	さつま揚げの甘辛煮	さんまの蒲焼
	白菜のしそ風味	オクラのお浸し	いんげんのわさび和え	青梗菜の和え物	蒲鉾と野菜のとりみ煮	小松菜のおかか和え	白菜サラダ	青梗菜のお浸し	小松菜のわさび和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草の磯和え
	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うめびしお	ゆずみそ	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	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
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	海老クリーム	御飯	食パン	☆お楽しみ献立☆		御飯
	麻婆豆腐	鰯の野菜蒸し	鰯の南蛮漬け	豚肉と春雨の旨煮	鶏肉の塩ダレ炒め	野菜サラダ	鯖のおろし煮	ブロッコリーのサラダ		豚肉のスタミナ炒め	がんもの煮物
	春雨サラダ	がんもの煮物	カリフラワーサラダ	シューマイ	ぜんまいの煮物	福神漬け	里芋の柚子味噌がけ	フルーチェ		南瓜の含め煮	胡瓜の酢の物
	漬物	漬物	味噌汁	漬物	漬物	コンソメスープ	漬物	ジャム		漬物	
	わかめスープ	味噌汁		中華スープ	味噌汁		具たくさん汁	ミネストローネ		清汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のパン粉焼き	豚にら炒め	手作り鶏つくね	さわらの有馬煮	千草焼き	豆腐ステーキの蟹あんかけ	親子煮	鰯の照り焼き	メンチカツ	鶏肉の旨焼き	鮭のバター醤油焼き
	ピーナッツ和え	スイートポテトサラダ	水菜と大根のサラダ	金平ごぼう	茄子のひき肉炒め	春雨サラダ	蓮根のピリ辛炒め	さつま芋のレモン煮	南瓜サラダ	大根のおかか煮	ひじき煮
	白桃コンポート	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	フルーツカクテル	パイコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート	洋梨コンポート	バナナ	りんごコンポート	オレンジ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布
	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	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)カレールー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	
	納豆	炒り卵	ソーセージと野菜のソテー	厚揚げと野菜の煮物	ポテトのクリーム煮	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	さつま揚げの煮物	納豆	里芋のそぼろ煮		
	冬瓜の信田煮	白菜の梅和え	大根サラダ	ブロッコリーの辛子和え	キャベツの胡麻醤油和え	ほうれん草のお浸し	小松菜のわさび和え	竹輪と野菜の煮物	キャベツのゆかり和え		
	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ゆずみそ		
	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	御飯	御飯	御飯	チャーハン	カスタードロール	御飯	★郷土料理★	御飯		
	鯖のおろしポン酢がけ	鰯のねぎ味噌焼き	肉豆腐	豚肉とピーマンの炒め物	焼き餃子	スパニッシュオムレツ	ホッケの塩焼き	わっぱめし	八宝菜		
	牛蒡の甘辛煮	切り干し大根の煮物	青菜のお浸し	冬瓜の煮物	中華サラダ	かにサラダ	南瓜のそぼろあんがけ	味噌かんぶら	春巻き		
	漬物	漬物	漬物	漬物	わかめスープ	りんごジャム	漬物	漬物	漬物		
	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁		野菜スープ	味噌汁	こずゆ	中華スープ		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	煮込みハンバーグ	鶏肉のマヨネーズ焼き	カレイの塩麹焼き	かに玉	鶏肉の照り煮	肉団子の酢豚風	家常豆腐	豚肉の生姜炒め	鯖の味噌煮		
	青梗菜のソテー	カリフラワーの旨煮	ポテトサラダ	ナムル	蓮根の高菜炒め	中華和え	さつま芋の煮物	大根の煮物	花野菜サラダ		
	オレンジ	バナナ	黄桃コンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	パイコンポート	キウイ	白桃コンポート	洋梨コンポート		
	しそ昆布	漬物	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