

	8/1 土	8/2 日	8/3 月	8/4 火	8/5 水	8/6 木	8/7 金	8/8 土	8/9 日	8/10 月	8/11 火
朝	ご飯 お味噌汁 さつまあげの煮物 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の おかか和え ふりかけ 牛乳	洋風粥 挽肉と大根の煮物 カリフラワー甘酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 ハムと野菜の コンソメ中華煮 青菜の辛子和え うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 カニカマと 豆腐のとろみ煮 キャベツのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 おつゆ麩卵とじ 桜エビと白菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 海老団子の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと 小松菜のソテー いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 ちんげん菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ウインナーと いんげん炒め 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 小松菜の和風マヨ和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 お味噌汁 豚肉の生姜炒め 菜の花のサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 鶏肉の甘辛からあげ れんこんの煮物 お漬物	豚しゃぶ野菜の 冷しうどん だし巻き卵 デザート	ご飯 パンプキンポタージュ タンドリーチキン オニオンサラダ お漬物	二色丼 お味噌汁 春雨サラダ お漬物	ご飯 中華スープ チンジャオロースー風 ナムル お漬物	ご飯 お味噌汁 ほきの山椒焼き 人参と白滝の金平 お漬物	ご飯 お味噌汁 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 お漬物	☆季節食☆ 夏のさっぱり混ぜご飯 茗荷と豆腐の味噌汁 あじの南蛮漬け たこ焼き レモンゼリー	ご飯 玉葱のポタージュスー 洋風卵の ミートソースかけ ポテトの粒マスタート和え お漬物	【セレクト】 ご飯 お味噌汁 チキンのヤンニョムだれ (B白身フライ) キャベツのチョレギ風 お漬物
タ	ご飯 鶏肉のみぞれかけ 茄子の梅和え お漬物 デザート	ご飯 たらのマヨ焼き 金平ごぼう お漬物 デザート	ご飯 豆腐の ガーリックステーキ さつま芋サラダ お漬物 デザート	ご飯 揚げ魚のねぎだれかけ 竹輪入りじゃがバター お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ぶりの蒲焼き風 もやしとにらの炒め物 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のはちみつ 醤油焼き 大根サラダ お漬物 デザート	ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め お漬物 デザート	ご飯 炒り鶏 わかめの酢の物 お漬物 フルーチェ	ご飯 ハンバーグステーキ ブロッコリー炒め物 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ごぼうの煮物 お漬物 デザート	ご飯 ブリのごま味噌焼き 大根の塩昆布和え お漬物 デザート
	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日	8/17 月	8/18 火	8/19 水	8/20 木	8/21 金	8/22 土
朝	ご飯 お味噌汁 肉団子煮 カリフラワーの ゆかり和え のり佃煮 牛乳	きのこ雑炊 がんもの煮物 青菜のボン酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 キャベツのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉団子の煮物 浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 小松菜の卵とじ もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め ツナと人参の和風和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 いわしの味付け 菜の花の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜のクリーム煮 ちんげん菜の ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 生揚げの炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 コンソメ卵スープ カレイのステーキソースかけ わかめのサラダ お漬物	茄子おろしそうめん 鶏天 デザート	ショコラロール クラムチャウダー グリーンサラダ デザート	ご飯 お味噌汁 サワラの竜田焼き ビーフン炒め お漬物	ご飯 さつま芋のポタージュ カレイのハニーマスタート焼き 菜の花のソテー お漬物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーの炒め物 お漬物	ご飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーの ためき和え お漬物	★麺めぐり★ 盛岡冷麺風～岩手県～ ふかし大学芋 デザート	～お楽しみ献立～ コナッツカレー コンソメスープ 夏野菜マリネ 青りんごゼリー 甘酢らっきょう	ご飯 お味噌汁 ゴーヤ入りチャンプル 車麩の煮物 お漬物	バターライス コンソメスープ 海老入り マカロニグラタン きゅうりのフレンチサラダ デザート
タ	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 豚肉の塩レモン炒め 里芋のサラダ お漬物 デザート	ご飯 肉味噌かけ豆腐 南瓜のいとこ煮 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 胡瓜のさっぱり和え お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の南部焼き 冷奴 お漬物 フルーチェ	ご飯 八宝菜 春雨サラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 焼豆腐と挽き肉の 甘辛とろみ煮 ピーマンの炒め物 お漬物 デザート	ご飯 ほきの柚子焼き 鶏肉と れんこんの炒め煮 お漬物 デザート	ご飯 お魚バーグの 玉葱ソースかけ カリフラワーの梅和え お漬物 デザート	ご飯 アジの漬け焼き 切干大根の煮物 お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の西京焼き 南瓜の煮つけ お漬物 フルーチェ
	8/23 日	8/24 月	8/25 火	8/26 水	8/27 木	8/28 金	8/29 土	8/30 日	8/31 月	栄養メモ	
朝	ご飯 お味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 えびつみれの煮物 菜の花の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ウインナーと野菜の炒め物 なすのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺん煮 小松菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 大根の浅漬け うめびしお 牛乳	かに雑炊 冬瓜のそぼろ煮 青菜のボン酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと いんげんの炒め物 胡瓜のゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 チキンボールの煮物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	8月栄養メモ 気温も湿度も高い日が続いています。汗をいっぱいかくので、水分や塩分をこまめに補給して熱中症を予防しましょう。 私たちの体の半分以上は水分で出来ていますが、年齢を重ねると喉の渇きに気付きにくくなり、自覚のないうちに体から水分と塩分を失い、脱水症状を引き起こしてしまうことも少なくありません。脱水を起こすと、喉の渇き・食欲不振・皮膚の紅潮・体温上昇・尿量の減少・頭痛・イライラ等の症状がでます。水分は、喉が渇いていなくても意識的に摂るように心がけましょう。施設では、熱中症予防ドリンクをご用意しておりますのでどうぞお飲みください。	
昼	ご飯 中華スープ かに玉 かぶのうま塩煮 お漬物	ご飯 お味噌汁 筑前煮 ためき奴 お漬物	食パン ジャム ブラウンシチュー ポパイサラダ デザート	ご飯 キャベツ入りポタージュ たらの レモンバターソース マカロニサラダ お漬物	【ご当地】 ご飯 けんちん汁 ～神奈川県～ サワラの生姜焼き さつま芋のレモン煮 お漬物	かき玉にゆうめん オイスター照り焼きチキン デザート	ご飯 お味噌汁 鶏肉のねぎマヨ焼き 白滝と野菜のピリ辛炒め お漬物	ご飯 中華スープ 家常豆腐 春雨の中華和え お漬物	夏野菜のカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け		
タ	ご飯 豚肉の南蛮炒め 大豆サラダ お漬物 デザート	ご飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜サラダ お漬物 デザート	ご飯 鶏肉の甘辛醤油炒め わかめサラダ お漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉とじゃが芋のチゲ ひじきと青菜の 和風和え お漬物 デザート	ご飯 ハンバーグの BBQソース もやしの塩昆布和え お漬物 デザート	ご飯 豚肉の焼肉風 生揚げの薬味のせ お漬物 デザート	ご飯 アジフライ 大豆と根菜煮 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう お漬物 デザート	ご飯 ぎせい豆腐 れんこんの金平 お漬物 フルーチェ		