

平成 30 年 8 月分

予 定 献 立 表

☆ 今月のお楽しみメニューは
ジョアとドームケーキです。

どちらかを当日選びます、お楽しみに！

☆ ソフトクリームを提供を、予定しています。

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります
ご了承下さい。



6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)		10 日 (金)	
お楽しみメニュー		ご飯 みそ汁		天津丼		ご飯 みそ汁		ゆかりご飯	
ジョア or ドームケーキ		さわらの西京焼き		中華風春雨スープ		高野豆腐と豚肉の煮物		澄まし汁	
海老グラタン 野菜スープ		厚揚げのそぼろあん		もやしと人参のナムル		ふくさ焼き		コロッケ	
ロールキャベツ		ほうれん草山かけ		アップルパイ		ほうれん草としめじのお浸し		小松菜とエリンギのさっと煮	
水菜のサラダ 701kcal		バナナ 694kcal		669kcal		すいか 687kcal		豆乳 695kcal	
13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)		16 日 (木)		17 日 (金)	
かき揚げ丼		ご飯 けんちん汁		夏野菜のカレー		枝豆ご飯 澄まし汁		キムチチャーハン	
すまし汁		厚揚げと野菜の煮物		キャベツのコンソメスープ		ブリの塩焼き		レタスと若布のスープ	
小松菜のお浸し		しそ納豆		野菜のカラフルマリネ		じゃが芋千切りサラダ		春巻き	
ゴーヤのポン酢和え		茄子お浸し		すいかゼリー		もやしと人参のおかか和え		中華風豆腐サラダ	
たい焼き 678kcal		飲むヨーグルト 692kcal		724kcal		くずもち風デザート 700kcal		ジュース 732kcal	
20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)		23 日 (木)		24 日 (金)	
冷やし中華 (ゴマ)		ご飯 みそ汁		パン		ご飯 ワンタンスープ		三色丼	
さつま芋のレモン煮		カツとメンチの甘辛煮		ミネストローネスープ		さばの中華風甘酢煮		澄まし汁	
ザーサイ		もずくと胡瓜の酢の物		スパニッシュオムレツ		里芋の糸昆布煮		豆腐の野菜あん	
タルト 667kcal		つけ物		グリーンサラダ		焼き茄子		大豆とひじきの煮物	
		蒸しパンケーキ 656kcal		プリン 699kcal		ヤクルト 702kcal		オレンジ 701kcal	
27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)		30 日 (木)		31 日 (金)	
リクエストメニュー(うみ2)		ご飯 みそ汁		ご飯 みそ汁		まぜご飯 澄まし汁		ご飯	
ピラフ コンソメスープ		肉じゃが		ハンペンフライ		かれいの煮付け		カニとレタスのスープ	
ハンバーグ		卵豆腐		夏野菜和風サラダ		二色芋のサラダ		鶏肉の野菜あんかけ	
大根と人参の柚子サラダ		チンゲン菜のマヨポン和え		ムース 649kcal		ほうれん草とえのきのお浸し		中華風冷奴	
メロン 700kcal		ワッフル 700kcal				マドレーヌ 676kcal		スイートポテト 650kcal	

夏場は、熱中症が心配される為、水分補給が重要になります。

食欲を低下させない食事による上手な水分補給について、野菜スープはビタミンも一緒にとることができるのでお薦めで、夏が旬の野菜は、水分を多く含んでいるので、積極的に使いたい食材です。

また、咀嚼不足による消化不良を防ぐため、よくかんで食べることも心掛けましょう。



