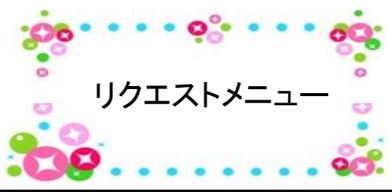


平成 28 年 8 月分

予 定 献 立 表

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
海老グラタン スープ ロールキャベツ フレンチサラダ デザート <i>686kcal</i>	お楽しみメニュー 杏仁豆腐 or ドームケーキ ご飯 肉団子の中華スープ 八宝菜 春雨サラダ キムチ <i>690kcal</i>	冷やし五目うどん 切り干し大根 煮豆 とうもろこし <i>602kcal</i>	しそちりめんご飯 澄まし汁 さわらの西京焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜の生姜昆布和え デザート <i>683kcal</i>	ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 根菜とお豆のサラダ 切昆布の煮物 デザート <i>696kcal</i>
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ゆかりご飯 澄まし汁 ブリの塩焼き 里芋の胡麻サラダ もやしとインゲンのお浸し デザート <i>689kcal</i>	ご飯 春雨としいたけの中華スープ かに玉 青梗菜と人参のナムル すいか <i>635kcal</i>	パン コンソメスープ 鮭とポテトのチーズ焼き マカロニ野菜サラダ デザート <i>691kcal</i>		かき揚げ丼 すまし汁 胡瓜と若布の酢の物 わさび漬け デザート <i>683kcal</i>
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
焼きカレー 野菜スープ 夏野菜マリネ風サラダ デザート <i>683kcal</i>	ご飯 カニとレタスの中華スープ 魚の唐揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 デザート <i>659kcal</i>	ジャージャー麺 豆腐シュウマイ 青梗菜の和え物 デザート <i>698kcal</i>	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ひじき入りポテトサラダ 小松菜の辛し和え デザート <i>680kcal</i>	炒飯 水餃子の中華スープ 大根とホタテの中華煮込み 青梗菜のお浸し デザート <i>708kcal</i>
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
 リクエストメニュー	パン ミネストローネスープ ポークピカタ グリーンサラダ デザート <i>680kcal</i>	ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵豆腐 青菜とハムのマヨポン和え デザート <i>698kcal</i>	ご飯 澄まし汁 ハンバーグ ゴーヤのポン酢和え デザート <i>668kcal</i>	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け 炒り豆腐 キャベツとオクラのお浸し デザート <i>676kcal</i>
29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)	(☆今月のお楽しみメニューは 杏仁豆腐 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！) * 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。	
チーフ おすすめ 	三色丼 澄まし汁 冬瓜の蟹あんかけ 大豆とひじきの煮物 デザート <i>669kcal</i>	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 もずくと胡瓜の酢醤油和え すいか <i>698kcal</i>		

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勧めです。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。



