

平成 29 年 8 月分

予定献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
☆ 今月の お楽しみメニューは ジョアとドームケーキ どちらかを当日選びます お楽しみに!	冷やし五目うどん 里芋の胡麻サラダ 煮豆 デザート 687kcal	お楽しみメニュー ジョア or ドームケーキ ご飯 わかめと大根のスープ 肉団子の八宝菜 春雨サラダ 678kcal	海老グラタン 野菜スープ ロールキャベツ ごぼうとコーンのサラダ デザート 697kcal	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き 厚揚げのそぼろあん ほうれん草山かけ デザート 658kcal
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
パン トマトスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き マカロニ野菜サラダ デザート 668kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵豆腐 チンゲン菜のマヨポン和え デザート 699kcal	天津丼 中華風春雨スープ もやしと人参のナムル デザート 667kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 ふくさ焼き 小松菜としめじのお浸し すいか 676kcal	
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
かき揚げ丼 すまし汁 胡瓜と若布の生姜醤油和え たくわん デザート 665kcal	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 れんこん胡麻サラダ 焼き茄子 デザート 680kcal	夏野菜のカレー キャベツのコンソメスープ 野菜のカラフルマリネ すいかゼリー 695kcal	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ポテトサラダひじき入り 小松菜の辛し和え デザート 691kcal	キムチチャーハン レタスとわかめのスープ 焼き餃子 青梗菜のナムル デザート 710kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯 澄まし汁 ハンバーグ ゴーヤのポン酢和え デザート 702kcal	枝豆ご飯 澄まし汁 ブリの塩焼き 千切りポテトサラダ もやしと人参のおかか和え くずもち風デザート 660kcal	パン ミネストローネスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ デザート 645kcal	ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 夏野菜の和風サラダ デザート 640kcal	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 666kcal
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
 リクエスメニュー	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草とえのきのお浸し デザート 654kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 もずくと胡瓜の酢の物 わさび漬 デザート 679kcal	冷やし中華 かぼちゃの含め煮 ザーサイ デザート 628kcal	* 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。

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。



