


2019年8月分

予定献立表

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。



5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
パン トマトスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き スパゲティー野菜サラダ 飲むヨーグルト 714kcal		ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 小松菜とエリンギのさっと煮 ドームケーキ 701kcal		お楽しみメニュー アップルパイ or ヨーグルト 天津井 中華風春雨スープ 三色ナムル 688kcal		混ぜご飯 澄まし汁 カレーの煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草とえのきのお浸し マドレーヌ 674kcal		納涼祭 焼きそば レタスとわかめのスープ 冷奴 チンゲン菜のお浸し 原宿ドッグ 716kcal	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
		キムチチャーハン かにとレタスのスープ 海老水晶包み 中華風豆腐サラダ 大学芋 712kcal		ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵豆腐 チンゲン菜のマヨポン和え ココアワッフル 701kcal		リクエストメニュー(うみ2) ポテトミートグラタン(パン) チンゲン菜のスープ ピーマンコールスローサラダ すいかゼリー 710kcal		枝豆ご飯 澄まし汁 ぶりの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜としめじのレモン醤油和え 水まんじゅう 678kcal	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
かき揚げ丼 澄まし汁 小松菜としめじのお浸し ゴーヤのポン酢和え たい焼き 678kcal		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 ふくさ焼き ほうれん草のお浸し すいか 685kcal		パン 豆乳野菜スープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ババロア 697kcal		ご飯 ワンタンスープ さばの中華風甘酢煮 チンゲン菜のゴマ和え キムチ冷奴 ヤクルト 708kcal		三色丼 澄まし汁 豆腐野菜あん ひじきと大豆の煮物 メロン 706kcal	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜の辛子和え ヨーグルト和え 682kcal		冷やし中華(胡麻) さつま芋オレンジ煮 ブロッコリーのおひたし 焼きプリンタルト 690kcal		ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 厚揚げのきのこおろしがけ ほうれん草のやまかけ 水ようかん 709kcal		海老グラタン 野菜スープ コロッケ フレンチサラダ コーヒーゼリー 697kcal		ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 キャベツのゴマ酢和え しそ納豆 スイートポテト 707kcal	

☆ 今月のお楽しみメニューは、アップルパイとヨーグルトです。どちらかを当日選びます、お楽しみに！！

