


2020年 8月分

予定献立表



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
天津丼 玉ねぎとみょうがのスープ もやしと人参のナムル 上用饅頭 699kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜の辛子和え ババロア 693kcal	パン ミートボールシチュー 春雨もやし入りサラダ パイ饅頭 719kcal	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 キャベツのゴマ酢和え しそ納豆 ヨーグルト 696kcal	納涼祭 焼きそば レタスとわかめのスープ 冷奴 チンゲン菜お浸し すいかゼリー 621kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
	キムチチャーハン かにとレタスのスープ ほうれん草しゅうまい 中華風豆腐サラダ 大学芋 667kcal	ご飯 かぼちゃのコンソメスープ 鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーのマリネ ムース 706kcal	グリーンピースご飯 澄まし汁 ぶりの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしとニラの和え物 水まんじゅう 701kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 人参とこんにゃくの白和え もずくと胡瓜の酢の物 パイナップル 714kcal
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
かき揚げ丼 澄まし汁 小松菜としめじのお浸し ゴーヤの酢の物 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 686kcal	海老グラタン トマト野菜スープ フレンチサラダ いちごゼリー 643kcal	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 710kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
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 けんちん汁 さわらの西京焼き 厚揚げきのこおろしがけ ほうれん草のやまかけ 水ようかん 709kcal	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 タルト 690kcal	ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 小松菜ときのこのさっと煮 ドームケーキ 668kcal	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け ポテト野菜サラダ いんげんの生姜醤油和え マドレーヌ 668kcal
31日 (月)	<p>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 ☆ 人混みを避け、栄養と睡眠を十分に！ コロナに負けない身体を作りましょ</p>			
ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵豆腐 チンゲン菜マヨポン和え ワッフル 701kcal				

* 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



