


2021年 8月分

予定献立表



☆ 6日の納涼祭の日に、アイスクリームを提供致します、お楽しみに！！

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
かき揚げ丼 澄まし汁 焼きなす ゴーヤの酢の物 りんごジュース 646kcal	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	パン トマトスープ ミートローフ コールスローサラダ フルーチェ 712kcal	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 ジョア 673kcal	納涼祭 焼きそば 冷奴 レタスとわかめのスープ チンゲン菜のお浸し アイスクリーム 621kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
	あんかけチャーハン かにとレタスのスープ 焼き餃子 中華風サラダ 杏仁豆腐 716kcal	ご飯 キャベツのコンソメスープ タンドリーチキン カリフラワーマリネ 小豆ムース 643kcal	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 もやしとニラのおかか和え 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 小松菜のポン酢和え すいかゼリー 732kcal
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 もずくとかにかまの酢の物 つけ物 みかんゼリー 625kcal	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	カレードリア トマト野菜スープ フレンチサラダ ヨーグルト 725kcal	ご飯 ワンタンスープ さばの中華風甘酢煮 チンゲン菜としめじの和え物 キムチ冷奴 ヤクルト 652kcal	三色丼 澄まし汁 冬瓜の蟹あんかけ ひじきと大豆の煮物 オレンジジュース 664kcal
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
パン グリーンスープ ポテトのマヨチーズ焼き フレンチサラダ オレンジ 719kcal	ご飯 みそ汁 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 ババロア 721kcal	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 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	ご飯 チンゲン菜のスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チャーシュー入り和え物 大学芋 704kcal
30日 (月)	31日 (火)	<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。</p> <p>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。</p> <p>* 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。</p>		
ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵どうふ チンゲン菜のマヨポン和え ワッフル 697kcal	冷やし中華(胡麻) さつま芋甘煮 ブロッコリーおかかがけ 焼きプリンタルト 718kcal			



