



2022年 8月分

予定献立表



☆ 5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！！

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
三色丼 澄まし汁 冬瓜の蟹あんかけ ひじきと大豆の煮物 ジュース 661kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 ふくさ焼き 小松菜とエリンギのお浸し たい焼き 681kcal	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 699kcal	ご飯 けんちん汁 休み さわらの西京焼き 厚揚げのきのこおろし煮 ほうれん草のやまかけ 水よっかん 662kcal	納涼祭 カツ丼 澄まし汁 春雨の酢の物 オクラと茗荷のお浸し アイスクリーム 756kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
スパゲティーナポリタン 具たくさん野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ コーヒーゼリー 618kcal	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け ポテト野菜サラダ いんげんの生姜醤油和え マドレーヌ 673kcal	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 野菜スープ タンドリーチキン カリフラワーマリネ ジョア 715kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
あんかけチャーハン レタスとわかめのスープ 焼き餃子 中華風野菜サラダ 杏仁豆腐 689kcal	ご飯 豚汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子とオクラの煮浸し 二色和え すいか 653kcal	ポークビーンズ 野菜スープ ミモザサラダ りんごジュース 723kcal	ご飯 チンゲン菜と生姜のスープ 鯖の野菜あんかけ じゃが芋の千切りサラダ ヤクルト 721kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し 豆乳プリン 710kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
菜飯 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 ところてん 634kcal	ジャージャー麺 長いもと茗荷の梅和え ごぼうと豆のサラダ すいかゼリー 685kcal	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 キャベツのネギ胡麻和え たくあん納豆 ヨーグルト和え 655kcal	パン 豆乳スープ ポテトのマヨチーズ焼き 茹で野菜和風サラダ オレンジ 675kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 人参とこんにゃくの白和え 青梗菜のナムル パイナップル 718kcal
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	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。 	
かき揚げ丼 澄まし汁 冷奴 ゴーヤの酢の物 梨 638kcal	ご飯 中華風コーンスープ チンジャオロース 茄子と胡瓜の中華サラダ 蒸しパンケーキ 654kcal	ご飯 みそ汁 洋風肉じゃが 卵豆腐 オクラのおかか醤油和え 黒糖ムース 640kcal		

* 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。

