☆　納涼祭の日に
アイスクリームの提供を
予定してます
お楽しみに！！

# ２０２３年　８月　予定献立表

| 1日　（火） | 2日　（水） | 3日　（木） | 4日　（金） |
|---|---|---|---|
| ご飯　　かきたま汁<br>さわらの西京焼き<br>厚揚げのきのこおろし煮<br>キャベツの梅肉和え<br>すいか　624kcal | スパゲティーナポリタン<br>具だくさん野菜スープ<br>ブロッコリーヨーグルトサラダ<br>コーヒーゼリー　707kcal | ご飯<br>レタスとわかめのスープ<br>酢豚<br>ごぼうと人参のサラダ<br>メロン　646kcal | 納　涼　祭<br>焼きそば<br>チンゲン菜のスープ<br>たこ焼き　フライドポテト<br>アイスクリーム　758kcal |
| **7日　（月）** | **8日　（火）** | **9日　（水）** | **10日　（木）** | **11日　（金）** |
| 五目ちらし寿司<br>澄まし汁<br>豆腐とほうれん草くず煮<br>さつま芋レモン煮<br>水ようかん　663kcal | ご飯<br>中華風コーンスープ<br>チンジャオロース<br>茄子と胡瓜の中華サラダ<br>蒸しパンケーキ　654kcal | パン<br>トマトスープ<br>ミートローフ<br>コールスローサラダ<br>フルーチェ　731kcal | ご飯　　みそ汁<br>カレイの煮付け<br>ポテト野菜サラダ<br>いんげんの生姜醤油和え<br>マドレーヌ　672kcal | |
| **14日　（月）** | **15日　（火）** | **16日　（水）** | **17日　（木）** | **18日　（金）** |
| ポークビーンズ<br>野菜スープ<br>ミモザサラダ<br>りんごジュース　677kcal | ご飯　　みそ汁<br>筑前煮<br>ほうれん草のﾏﾖﾈｰｽﾞ和え<br>しそ納豆<br>上用饅頭　707kcal | 天津丼<br>玉ねぎとみょうがのスープ<br>もやしと人参のナムル<br>煮豆<br>ヨーグルト　721kcal | ご飯<br>豆腐とニラの中華スープ<br>鯖の野菜あんかけ<br>じゃが芋の千切りサラダ<br>ところてん　671kcal | ご飯　　みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>人参とこんにゃくの白和え<br>チンゲン菜塩こぶ和え<br>パイナップル　709kcal |
| **21日　（月）** | **22日　（火）** | **23日　（水）** | **24日　（木）** | **25日　（金）** |
| ご飯　　みそ汁<br>がんもと野菜の煮物<br>キャベツのネギ胡麻和え<br>オクラのとろろかけ<br>ヨーグルト和え　574kcal | ジャージャー麺<br>長いもと茗荷の梅和え<br>ごぼうと豆のサラダ<br>すいかゼリー　691kcal | ご飯　　みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>南瓜いとこ煮<br>もやしとニラのおかか和え<br>どら焼き（カスタード）　574kcal | ご飯<br>野菜スープ<br>タンドリーチキン<br>カリフラワーマリネ<br>ヤクルト　701kcal | あんかけチャーハン<br>レタスとわかめのスープ<br>焼き餃子<br>中華風野菜サラダ<br>杏仁豆腐　692kcal |
| **28日　（月）** | **29日　（火）** | **30日　（水）** | **31日　（木）** | |
| かき揚げ丼<br>澄まし汁<br>冷奴<br>ゴーヤの酢の物<br>梨　642kcal | 菜飯<br>澄まし汁<br>白身魚のカレーソース<br>野菜の和風マリネ<br>豆乳プリン　634kcal | ご飯　　みそ汁<br>肉じゃが<br>厚焼き玉子<br>焼き茄子<br>ジョア　717kcal | パン<br>豆乳スープ<br>ポテトのマヨチーズ焼き<br>野菜和風サラダ<br>オレンジ　708kcal | |

*＊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。
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薦めです。

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
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。