

2024年 8月

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。



* 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。

5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)																						
パン	トマトスープ	ミートローフ	コールスローサラダ	メロン	724kcal	ご飯	みそ汁	豚肉と茄子のトマト煮	れんこんサラダ	小松菜と長芋のお浸し	ところてん	604kcal	納涼祭	焼きそば	チンゲン菜ときのこのスープ	たこ焼き・フライドポテト	すいかゼリー	735kcal												
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)																						
	ご飯	中華コーンスープ	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	673kcal	五目ちらし寿司	澄まし汁	豆腐と枝豆のくず煮	きゅうりとオクラのおかか和え	水ようかん	640kcal	ご飯	中華スープ	鯖の野菜あんかけ	マカロニ野菜サラダ	漬物	すいか	701kcal											
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)																						
ご飯	コンソメスープ	鶏のトマトクリーム煮	カリフラワーマリネ	チョコレートまんじゅう	653kcal	ジャージャー麺	さつま芋甘煮	ごぼうと豆のサラダ	杏仁豆腐	751kcal	ご飯	かきたま汁	さわらの西京焼き	厚揚げのきのこおろし煮	ニラと若芽のお浸し	マドレーヌ	662kcal	ご飯	澄まし汁	煮込みハンバーグ	グリーンサラダ	和風黒糖ムース	673kcal	ご飯	みそ汁	がんもと野菜の煮物	しらたきのおかか炒め	オクラのとろろかけ	ワッフル	563kcal
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)																						
かき揚げ丼	澄まし汁	冷奴	ゴーヤの酢の物	りんごジュース	660kcal	ご飯	野菜スープ	白身魚のカレーソース	野菜の和風マリネ	豆乳プリン	622kcal	パン	きのこスープ	メンチカツ・コロッケ	胡瓜とみかんのおろし和え	ヨーグルト	686kcal	ご飯	みそ汁	筑前煮	ほうれん草マヨサラダ	しそ納豆	どら焼き	718kcal	あんかけチャーハン	チンゲン菜のスープ	焼き餃子	もやしの中華風和え	パイナップル缶	717kcal

