

8月のメニュー

	平成30年08月01日(水)	平成30年08月02日(木)	平成30年08月03日(金)	平成30年08月04日(土)	平成30年08月05日(日)	
朝	抹茶リング じゃが芋のコンソメ煮 牛乳	米飯 えびみそ かんぴょうの煮物 なすのおみそ汁 アップルジュース	ほうろく&トマト ツナサラダ 牛乳	ホットウグ & シルパソ 元気ヨーグルト パソ キンクレーム	ホワイトミルクパン マカロニサラダ 牛乳	
昼	あなご散らし寿司 大根と厚揚げの煮物 春菊のおみそ汁 マスカットゼリー	山かけそば ほうれん草の青じそ和え 一口がんもの煮物 抹茶寒天	米飯 ささみチーズフライ たまねぎとかぼちゃのソテー ゴボウサラダ	米飯 鮭の胡麻焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁	米飯 ハッシュドビーフ キャベツとトマトのサラダ マセドアンスープ	
夕	米飯 鶏肉の照り焼き いんげんと竹輪の炒め物 はりはり漬け	カレー&クリーム れんこんサラダ コンソメスープ	米飯 赤魚と巾着の炊き合わせ たまご焼き もやしと菊菜の和え物	米飯 鶏肉のオイスター炒め パソキイとひらたけの和え物 春雨の煮物	米飯 白身魚のオランダ煮 しらすの和え物 ごぼうと鶏肉の生姜醤油炒め	
平成30年08月06日(月) 平成30年08月07日(火) 平成30年08月08日(水) 平成30年08月09日(木) 平成30年08月10日(金) 平成30年08月11日(土) 平成30年08月12日(日)						
朝	ピザトースト&チーズ 元気ヨーグルト コンソメスープ	北海道ミルクパン 菜の花のソテー 牛乳	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	米飯 うめびしお 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 ヨーグルト	ホワイトミルクパン ほうれん草のシーザーサラダ 牛乳	バナナロール&ミチヨ食パン 元気ヨーグルト パソ キンクレーム
昼	米飯 鶏肉の塩麴からあげ なすの和え物 白菜スープ	麦飯 豆腐ハンバーグ そうめんの寒天よせ そういも	ツナとコーンのピザ シンプルトマトサラダ マカロニスープ バナナヨーグルト	米飯 魚介とピーマンの炒め物 チンゲン菜と錦糸の和え物 大根のホタテ風味煮	米飯 三色そばろ ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 なめこの赤だし	米飯 アジのアーモンドミルク カレーソテー レアチーズムース
夕	米飯 さわらのゆずおろし焼き トマト豆腐 れんこんの煮物	米飯 白身魚のエスカベッシュ ブロッコリーの胡麻ドレサラダ キャベツのソテー	わかめご飯(半量) お好み焼き 白菜の黒ごま和え 大根のおみそ汁	麦飯 豚肉のボン酢がけ ほうれん草のピーナツ和え はんぺんのお吸いもの	米飯 白身魚のマヨネーズソース スイートサラダ ブロッコリーのコンソメ煮	米飯 炒り鶏 ぜんまいのごま油炒め パイナップル
平成30年08月13日(月) 平成30年08月14日(火) 平成30年08月15日(水) 平成30年08月16日(木) 平成30年08月17日(金) 平成30年08月18日(土) 平成30年08月19日(日)						
朝	イグレット&シルパソ 元気ヨーグルト コンソメスープ	キャラメルリング 野菜のトマト煮 牛乳	ハニローロール 仏と野菜のソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 ジョア(マスカット)	米飯 黒糖ロール かぼちゃのスープ煮 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト パソ キンクレーム
昼	米飯 Eビフライ&炒め チキンとキャベツのサラダ 白菜のスープ	麦飯 豚肉のボン酢がけ レンコンの胡麻ドレあえ かぼちゃのおみそ汁	おにぎり たこやき 焼豚サラダ 具沢山汁	カレーうどん オクラ豆腐 青菜とさつま揚げの炒め物 カレーライス(パソキイ)	米飯 白身魚のチーズパン粉焼き ゴボウサラダ マカロニスープ	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 飲茶 黄桃
夕	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 長芋の白煮	米飯 カレーの甘酢あんかけ 中華豆腐 大根とほうれん草の煮物	米飯 一口カツ アスパラのサラダ 野菜のコンソメ煮	米飯 あじときのこの中華蒸し 胡瓜の和え物 ほうれん草の卵とじ	米飯 鶏のおろし煮 ひじきのサラダ キャベツとコーンの醤油バター	米飯 十五穀ご飯 さばの利休焼き カリフラワーのボン酢炒め 豆腐のおみそ汁
平成30年08月20日(月) 平成30年08月21日(火) 平成30年08月22日(水) 平成30年08月23日(木) 平成30年08月24日(金) 平成30年08月25日(土) 平成30年08月26日(日)						
朝	バナナトースト&ミチヨ食パン 元気ヨーグルト コンソメスープ	メロンパン ツナと小松菜のソテー 牛乳	レモンフラワー ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 フルーツジュース	ロールパン キャベツのトマト煮 牛乳	バナナロール&ミチヨ食パン 元気ヨーグルト パソ キンクレーム
昼	チャーハン 豚天と春巻き 海藻サラダ 野菜スープ	米飯 白身魚のチリソース コールスローサラダ しろうま寒天(パソキイ)	麦飯 鶏の炭火焼 ジャガイモの塩炒め 切干大根の酢の物	米飯 塩さばレモンだれ チンゲン菜のお浸し 豚汁	米飯 ピーフカレー 南瓜とカリフラワーのサラダ 福神漬 キャベツ(パソキイ)	米飯 鶏のチリソース炒め シルバーサラダ チンゲン菜のスープ
夕	麦飯 さごしの南部焼き ごぼうのきんぴら 小松菜ともやしの胡麻和え	米飯 すき焼き風煮 青菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	米飯 Eビフライ&牛肉 キャベツとトマトのサラダ 大根のコンソメスープ	米飯 白菜マーボー炒め もやしと胡瓜の和え物 りんご	米飯 さわらの梅肉焼き ほうれん草のツナ和え 里芋のお吸いもの	米飯 わかめご飯 赤魚の生姜煮 うの花 白桃
平成30年08月27日(月) 平成30年08月28日(火) 平成30年08月29日(水) 平成30年08月30日(木) 平成30年08月31日(金)						
朝	ハチマスト&黒糖ロール 元気ヨーグルト コンソメスープ	レーズンロール 野菜とチキンのスープ煮 牛乳	十勝あんぱん ブロッコリーとコーンのチリ 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	クリームパン かぼちゃのチリソース 牛乳	
昼	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 菜の花のサラダ 南瓜のコンソメスープ	米飯 さばの七味焼き 長芋と胡瓜の乙女和え 牛蒡のおみそ汁	野菜のかき揚げそば 春菊のからし和え ごぼうの炒め物 みかん	米飯 あじの南蛮漬け 冷奴 チンゲン菜の煮物 オムそば	米飯 鶏肉のチーズ焼き 野菜とりんごのサラダ フルーチェ(ぶどう)	
夕	おでん 白菜の生姜酢和え レンコンの胡麻醤油炒め	米飯 八宝菜 五目豆腐揚げの煮物 カリフラワーの和え物	米飯 白身魚のグリーンソース焼き 白菜サラダ カリフラワーのコンソメ	米飯 蓮根と枝豆の旨煮 白菜のなると和え 洋梨	米飯 さわらの味噌だれかけ じゃがいもの胡麻和え しめじのお吸いもの	

- 今月の行事食●
- ・8月1日(水) 昼食 ……土用の丑の日
 - ・8月8日(水) 昼食 ……おたのしみメニュー

猛暑日が続き、汗をかく量が一段と増えてきました。このような時期は、室内の冷房も体調を崩す原因となります。身体を冷やすと、お腹や腸といった消化器の働きが弱くなり、食欲低下にも繋がります。冷たいものだけでなく、生姜や香辛料などを使った温かい食事を摂る様にしてください。(管理栄養士 山本)