

朝 昼 夕					平成26年08月01日(金)	平成26年08月02日(土)	
					黒糖食パン(プルベリ&マーガリン) ツナサラダ 牛乳	【温】ホットドッグ&J0ットドッグ 牛乳	
					米飯 白身魚の磯部揚げ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト和え(梨) えびピラフ 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ 大豆のスープ	十五穀ご飯 めかじきの幽庵焼き キャベツとしらすの和え物 白桃 米飯 肉じゃが ごま豆腐 白菜のおろししょうゆ和え	
平成26年08月03日(日)	平成26年08月04日(月)	平成26年08月05日(火)	平成26年08月06日(水)	平成26年08月07日(木)	平成26年08月08日(金)	平成26年08月09日(土)	
朝	ワッサン(イナ&マーガリン) ソーセージと野菜ソテー 牛乳	【温】ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	クルミパン(ハチミツ&マーガリン) 丼と青菜のソテー 牛乳	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳	米飯 つめびしお 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	ツナロール&ポテトロール 牛乳
昼	米飯 チャブチェ 生姜和え 眞沢山汁	冷やし中華 いも子煮 キャベツのごま酢和え 【温】アジ&イロツグ	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	いなり寿司(大6大5中4小3) かつおのたたき しめじと豆腐のお吸いもの 白桃	米飯 バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 すいか	オムライス チキンとキャベツのサラダ 白菜のスープ オレンジゼリー	チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬 バナナ
夕	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	麦飯 鶏のおろしソース もやしのカレー酢和え 豆腐のとろみスープ	米飯 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 眞沢山みそ汁	わかめご飯 エビフライ&イカリング 長芋の加-イスター炒め 切干大根の酢の物	米飯 さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐	五目散らし寿司 大根の煮物 さといものおみそ汁 メロン	米飯 魚介のホイール焼き しいたけとサの中華煮 もやしのナムル
朝	黒糖食パン(プルベリ&マーガリン) コーンソテー 牛乳	【温】エッグトースト&ミニチョコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ホワイトミルクパン ウイナーと野菜のクリーム煮 牛乳	ハニーロール 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 りんごジュース	ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	米飯 すずきの梅肉焼き かぼちゃの含め煮 オレンジ	三色そぼろ丼 筍と豆腐の揚げ出し 菜の花のなめこ和え キウイ	米飯 鶏肉の塩からあげ レンコンとアスパラのサラダ きのこのお吸いもの	チホリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	つな丼 がめ煮 かけ和え いちごペイジ	焼きたてパン 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン
夕	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 飲茶 いんげんのゆず胡椒和え	麦飯 一口カツ 青菜のぬた 里芋のお吸いもの	米飯 ポテトコロケ トマトと海藻のサラダ ほうれん草のおみそ汁	米飯 かれいの利休焼き ごま豆腐 カリフラワーのボン酢【温】アジ	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	米飯 たららのフライ和風炒め もやしのおろししょうゆ和え かき玉コンソメスープ	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
朝	全粒食パン(プルベリ&マーガリン) ごぼうサラダ 牛乳	【温】シロトースト&ミニチョコ食パン マカロニサラダ 牛乳	食パン(ハチミツ&マーガリン) ツナと青菜のソテー 牛乳	食パン(マーガリン) ウイナーのスープ煮 牛乳	米飯 だいまそ さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 野菜ジュース	シュガーバターコップ キャベツのトマト煮 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	米飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ フルーチェ(ぶどう)	キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬 すいか	米飯 (冷)きすの南蛮漬け ザーサイの冷奴 沢煮椀	あなごのひつまぶし 冬瓜の含め煮 けんちん菜の和え物 里芋のおみそ汁	えびチャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 中華スープ	そうめん 焼豚サラダ かぼちゃとベーコンのソテー いちごゼリー	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え えのきのおみそ汁
夕	混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ (冷)中華豆腐 はたでの中華スープ	わかめご飯 鶏のチリソース炒め 大根とリンゴの醤油きんぴら シルバーサラダ	オムそば 五目豆 白菜の和え物 洋梨	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのたまごサラダ なます	米飯 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のピーマン炒め	麦飯 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 小松菜ともやしの和え物	米飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え
朝	食パン(イナ&マーガリン) ベーコンとじゃがいものソテー 牛乳	【温】ハーフトースト&ミニチョコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	食パン(ハチミツ&マーガリン) 野菜とチキンのスープ煮 牛乳	黒糖食パン(プルベリ&マーガリン) カッパワのベーコンソテー 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	ミルクパスタ&ミニチーズ カッパワのガチャップリ 牛乳	【温】ホットドッグ&J0ットドッグ 牛乳
昼	米飯 さんまの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め 抹茶0-1杯(バーステイリング)	米飯 炒り鶏の梅酒煮 ブロッコリーの和風和え かぼちゃと人参のお味噌汁	米飯 【温】塩焼き(が) 根菜の炒め物 オレンジ	米飯 鮭のレモン醤油焼き つの花 白桃	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 バナナ	ビアパーティー	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 ヨーグルト和え(黄桃)
夕	米飯 八宝菜 炊き合わせ カリフラワーの和え物	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	【温】麻婆丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 かぼちゃのゆずかつお和え 青菜のコンソメスープ	米飯 かれいの竜田揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ
朝	レーズンパストリー コーンサラダ 牛乳						7月のお楽しみメニュー ハムステーキ
昼	いか天ざるそば トマト入り卵とし チンゲン菜としめじのソテー りんごヨーグルト						
夕	米飯 かに玉 焼き餃子 なます						

●今月の行事食●

・ 8月6日(水) 昼食 お楽しみメニュー

・ 8月29日(金) 昼食 ビアパーティー

夏本番になりました。さっぱりした冷菜メニューや季節の食材をつかった献立を意識しています。2日と6日は、桃を提供します。先月のお楽しみメニューのハムステーキはとても好評でした。ソースの味を変えてまた提供したいと思います。暑いので、涼しい恰好や冷たいものを摂取しがちになりますが、体が冷えて夏バテの元になるので注意して下さいね。(管理栄養士 枝澤)