

🦀 8月のメニュー 🦀

	平成28年08月01日(月)	平成28年08月02日(火)	平成28年08月03日(水)	平成28年08月04日(木)	平成28年08月05日(金)	平成28年08月06日(土)	平成28年08月07日(日)
朝	【温】ビザトト&レーズンロール 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ミルクパン 丼と青菜のソテー 牛乳	ホットケーキ 豆のごまえサラダ 牛乳	米飯 うめびしお 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&ミチチ食パン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ミニチゴ食パン ほうれん草のソテー 牛乳
昼	赤飯 あじの磯部揚げ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト和え(梨)	米飯 チャブチェ 生姜和え 具沢山汁	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	冷やし中華 いも子煮 キャベツのごま酢和え レチズケーキ(バナナアイス)	焼きそば 豆腐ステーキきのこソース カリフラワーのゆず胡椒和え ほうれん草のおみそ汁	麦飯 E.V.フライ&柿フライ ピーマンとしらすの炒め物 すいか	チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬 バナナ
夕	米飯 照り焼きチキン ごま豆腐 白菜のおろししょうゆ和え	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	米飯 かれのいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	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	三色そぼろ丼 筍と野菜の揚げ出し 菜の花のなめこ和え りんご	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	米飯 さばのゴマ味噌焼き しいたけとツナの中華煮 もやしのナムル
朝	【温】イグトスト&ミルクパン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ホワイトミルクパン 野菜のトマト煮 牛乳	ハニーロール 瓜と野菜のソテー 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	アメリカンワッフル ポテトサラダ 牛乳	全粒食パン&バナナロール(ゆず&マ&カリ) ごぼうサラダ 牛乳
昼	オムライス チキン&キャベツのサラダ 白菜のスープ コーヒゼリー	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	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 抹茶寒天	米飯 さわらの梅肉焼き かぼちゃの含め煮 オレンジ	米飯 鶏肉の塩からあげ レンコンとアスパラのサラダ チョコパイ	カツ丼 ほうれん草のおひたし やまいもの乙女和え 白桃	米飯 エビのチリソース炒め かけ和え のっぺい汁
夕	ゆかりご飯(半量) お好み焼き さといもの煮物 はりはり漬け	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	米飯 鶏の炭火焼 ジャガイモの加オイスター炒め 切干大根の酢の物	麦飯 一口カツ 青菜のめた 里芋のお吸いもの	米飯 白身魚のソテー&カルメソース 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	十五穀ご飯 かれのいの利休焼き ごま豆腐 カリフラワーのボン酢汁	米飯 さけの青海苔フリッターマヨ もやしのおろししょうゆ和え かき玉コンソメスープ
朝	【温】パンの缶詰 マカロニサラダ 牛乳	【温】チヂミ&バナナ&ヨーグルト 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 ヨーグルッペ	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 バナナ豆乳	チョコチップクッキー ソーセージ&じゃがいものソテー 牛乳
昼	チャーハン 豚天と春巻き 海藻サラダ 中華スープ	焼きたてパン トマトスープカレー コールスロー 黒糖ミルクプリン	米飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ フルーチェ(ぶどう)	米飯 あじの南蛮漬け 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 カブの菜の和え物 里芋のおみそ汁	キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬 フルーチェ(いちご)	おにぎり たこやき 焼豚サラダ かぼちゃとベーコンのソテー
夕	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	混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ (冷)中華豆腐 ほたての中華スープ	オムそば 五目豆 白菜の和え物 オレンジ	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	わかめご飯 鶏のチリソース炒め 大根とツナの醤油きんぴら シルバーサラダ	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
朝	【温】ルチン&スト&ミチチパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ホワイトミルクパン 野菜とチキンのスープ煮 牛乳	レーズンペストリー オニオンスープ 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	ミルクパン かぼちゃのガチャップソテー 牛乳	【温】ホットドッグ&ミルクパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	練乳クリーム かぼちゃのサラダ 牛乳
昼	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え えのきのおみそ汁	米飯 タンドリーチキン 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(か) 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め 抹茶0-砂糖(バナナアイス)	米飯 ぶりのグリルステーキ 根菜の炒め物 オレンジ	米飯 鮭のレモン醤油焼き うの花 フルーチェ(りんご)	米飯 お豆腐カツ 白菜サラダ だいこんと赤ピーマンの洋風なます	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 バナナ
夕	米飯 白身魚のマヨネーズソース 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え	米飯 (冷)あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	米飯 八宝菜 炊き合わせ カリフラワーの和え物	【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 キャベツのゆずかつお和え 青菜のツナスープ	米飯 枝豆ピラフ サイコロステーキ 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 トマトとかれの蒸し煮 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁
朝	【温】ビザトト&黒糖食パン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	シュガーバターコップ ベーコンスクランブル 牛乳	ミルクパン じゃがいものカレーソテー 牛乳				
昼	米飯 かぼちゃのひき肉加ゆめとオリーブ れんこんサラダ バナナ	いか天ざるそば トマトだし巻き玉子 チンゲン菜としめじのソテー フルーチェ(りんご)	ハヤシライス さつま芋サラダ はんぺんのチーズ焼 ブドウゼリー				
夕	さげちらし 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ				

●今月の行事食●

- ・ 8月10日(水) 昼食 お楽しみメニュー

連日の猛暑でばててしまいうるそうです。食欲も、食べやすいものですましてしまいたくなります。毎年この時期にお伝えしますが、この時期は猛暑だけでなく、室内の冷房も体調を崩す原因になります。身体を冷やすと消化器の働きも弱くなるので、冷たいものばかり食べず、身体を温める食事や飲み物も積極的に摂る様にして下さい。身体を温める食事には生姜・香辛料や根菜類を使った食事があります。(管理栄養士 枝澤)