

8月のメニュー

	令和05年08月01日(火)	令和05年08月02日(水)	令和05年08月03日(木)	令和05年08月04日(金)	令和05年08月05日(土)	令和05年08月06日(日)	
朝	りんりんりんご 菜の花のソテー 牛乳	レーズンペストリー スクランブルエッグ 牛乳	ゆかり御飯 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	フルーツ ほうれん草のシーザーサラダ 牛乳	ツマヨール&ハーロー 元気ヨーグルト パンツキクリーム	抹茶リング 青菜とベーコンのソテー 牛乳	
昼	米飯 刈り草のバター醤油焼き 丸と厚揚げの煮物 フルーツ缶(ミカ)	梅おろしぶっかけうどん チヂミフライ・オニオンリング キャベツのサラダ	麦ごはん 豚肉の漬け焼き 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのイタリアサラダ	魚介のトマトスープ パプリカオムツ コンソメスープ 抹茶ゼリー	米飯 鶏のさっぱり煮 豆腐サラダ すまし汁(そうめん)	米飯 豚肉の生姜焼き なすの煮物 フルーツ缶(洋梨)	
夕	米飯 牛肉の野菜しゃぶしゃぶ さといもの含め煮 小松菜の酢味噌和え	米飯 タンドリーチキン ほうれん草のバター炒め マカロニサラダ	米飯 揚げパンのおろし煮 チゲソ菜の和え物 ピーチムース	米飯 牛肉とキノコのオリーブ炒め かぶと鶏肉の煮物 小松菜のドレッシング和え	米飯 さばのバター焼き チゲソ菜の炒め物 イタリアサラダ	米飯 ひらすの山椒焼き だいこんの味噌煮 オクラの酢味噌和え	
朝	令和05年08月07日(月)	令和05年08月08日(火)	令和05年08月09日(水)	令和05年08月10日(木)	令和05年08月11日(金)	令和05年08月12日(土)	
朝	フルーツ&ミルクパン 元気ヨーグルト クリームチーズ	チョコカスター 菜の花のベーコンソテー 牛乳	抹茶リング ブロッコリーサラダ 牛乳	わかめご飯 小松菜とさつま揚げの煮物 ごぼうのおみそ汁 アップルジュース	シュガーバターコップ ブロッコリーのトマト煮 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト パンツキクリーム	おいものクリームパン コーンソテー 牛乳
昼	米飯 さばの塩麹焼き ブロッコリーのトマト和え フルーツ缶(白桃)	米飯 鶏の照り焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 タマゴサラダ	米飯 白身魚の外焼 小松菜のサラダ 赤だし(つみれ)	冷やしうどん なすと豚肉の煮物 レンコンサラダ	米飯 鶏肉のバター焼き 卵豆腐 ほうれん草のドレ和え	ちらし寿司 甘辛煮 オクラ	米飯 チヂミ キャベツサラダ フルーツ缶(パイ)
夕	麦ごはん 豚肉とさといもの味噌煮 野菜のたらこ炒め 青菜のお浸し	米飯 さわらのみりん焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のねりごま和え	米飯 鶏肉のしぐれ煮 チゲソ菜の炒め物 カワワの酢の物	米飯 鶏肉のトマト焼き 冬瓜の土佐煮 白菜ときゅうりの塩昆布和え	米飯 ますの香味焼き 豚高菜炒め 南瓜サラダ	米飯 鶏肉のはちみつレモン焼 さつまいもの煮物 タマゴサラダ	米飯 アジフライ・チヂミ ポテトソテー 小松菜の味噌和え
朝	令和05年08月14日(月)	令和05年08月15日(火)	令和05年08月16日(水)	令和05年08月17日(木)	令和05年08月18日(金)	令和05年08月19日(土)	
朝	フルーツ&ミルクパン 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング ウインナーと野菜のソテー 牛乳	黒糖ミルク 野菜のトマト煮 牛乳	菜めし 切干大根の煮物 青菜のおみそ汁 グレープジュース	レーズンペストリー かぼちゃのスープ煮 牛乳	ツマヨール&ミルクパン 元気ヨーグルト クリームチーズ	カスタードクリームパン ポテトサラダ 牛乳
昼	米飯 ひらすの塩焼き なすの揚げ浸し カワワの酢の物	米飯 酢豚 冬瓜とがんもの煮物 チゲソ菜といかの和え物	チヂミ&チキンカレー バターチキンカレー 野菜サラダ ラッシー	かきあげそば【温】 小松菜のお浸し マンゴーシャーベット	麦ごはん 鶏肉の玉葱炒め 夏野菜炒め あんみつ	米飯 たらの野菜あんかけ 菜の花の和え物 みそ汁(豆腐)	米飯 和風ハバーグ なすのごま味噌煮 酢の物
夕	米飯 鶏肉と夏野菜のマスタード炒め スパゲティサラダ みそ汁(厚揚げ)	麦ごはん さわらの生姜焼き 肉じゃが オクラのおろし味噌和え	米飯 刈り草の風味焼き さつまいものほろ煮 もやしの和え物	米飯 豚肉の塩麹炒め 里芋とチキンボールの煮物 冷奴	米飯 双の味噌焼き 切干大根の炒り煮 ほうれん草の和え物	米飯 牛しゃぶ さつまいもと昆布の煮物 カワワサラダ	米飯 豆腐炒め 春雨スープ フルーツ缶(白桃)
朝	令和05年08月21日(月)	令和05年08月22日(火)	令和05年08月23日(水)	令和05年08月24日(木)	令和05年08月25日(金)	令和05年08月26日(土)	
朝	フルーツ&ミルクパン 元気ヨーグルト コーンスープ	チョコカスター ツナと小松菜のソテー 牛乳	黒糖ミルク ウインナーのスープ煮 牛乳	ゆかり御飯 さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 アップルジュース	黒糖パンのフルーツ ソーセージと野菜のソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンツキクリーム	シュガーバターコップ かぶのクリーム煮 牛乳
昼	米飯 あじのみりん焼き ほうれん草の辛子炒め みそ汁(きざみあげ)	冷やし中華(ごま) じゃがいものたらこ炒め ぜんまいと厚揚げの煮物	米飯 チヂミ南蛮 ピーマン炒め オレンジゼリー	冷汁ぶっかけ飯 じゃが芋のかき揚げ 大根のゆず和え	米飯 揚げ肉団子のあんかけ れんこんの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 ぶりの梅煮 ほうれん草といかの炒め物 切干大根のサラダ	米飯 白身魚の揚げおろし煮 なすの味噌炒め フルーツ缶(マンゴ)
夕	米飯 鶏肉のチーズソースかけ パスタと野菜のソテー 白菜の和え物	麦ごはん さばの利休煮 高野豆腐の炒め物 かぼちゃのごまドレ和え	米飯 ほっけの山椒焼き 冬瓜の土佐煮 チゲソ菜の和え物	米飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮ころがし もやしと胡瓜の炒め和え	米飯 金目鯛の煮付け あさりと小松菜の酢みそ和え すまし汁	米飯 トンテキ かぼちゃとなすの煮物 冷奴	米飯 牛肉の山椒煮 チゲソ菜とちくわの炒め物 大根サラダ
朝	令和05年08月28日(月)	令和05年08月29日(火)	令和05年08月30日(水)	令和05年08月31日(木)			
朝	ピザトースト&ミルクパン 元気ヨーグルト クリームチーズ	おいものクリームパン 大豆のトマト煮 牛乳	レーズンペストリー カワワとコーンのソテー 牛乳	ゆかり御飯 れんこんの煮物 えのきのおみそ汁 オレンジジュース			
昼	台湾まぜそば 金平れんこん チゲソ菜の和え物	米飯 加いの香味焼き がんもの煮物 季節のフルーツ ピオーネ	米飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	夏野菜カレー 野菜サラダ レアチーズムース 福神漬			
夕	米飯 ぶりのみそ焼き ひじきの煮物 さつま芋サラダ	米飯 鶏肉の和風ソースかけ 野菜のカレー ほうれん草の和え物	麦ごはん シラの七味焼き ゆと里芋の煮物 白菜のお浸し	米飯 鮭のコーン焼き だいこんのかにあんかけ オクラのおかか和え			

●今月の行事食●

- 8月16日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界メニュー：インド)
- 8月31日(木) 昼食・・・野菜の日メニュー

梅雨が明けて、夏本番が始まりました。口を開くと「暑い」しか出てきません(笑) それでも皆さん、今日もペロりと食べられています。

左上の写真は、七夕メニュー。今年は、冷たいうどんでの提供です、星形人参が可愛い一品になりました。

右上の写真は、お楽しみメニュー。夏野菜を沢山使ったフランス料理【ラタトゥイユ】夏バテ予防に、たんぱく質と、ビタミンたっぷりの内容。トマト味で美味しく頂きました(\*^▽^\*)  
(管理栄養士 Y)