

8

月献立表

今月の
見どころ!
食どころ!



暑さが本格的な8月が始まります!

気温の高い日が続く、夏バテになってしまったり、クーラーで冷えたお部屋の中で過ごす体調を悪くしてしまいがちです。11日の「山の日」は人類にとって山海一体のものであるということから制定されました。25日は「沖縄県」のご当地メニューをご提供させていただきます。さっぱりとしたメニューや夏の暑さに負けないように力がつくお食事をご提供致します。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
御飯 野菜のツナ炒め カリフラワーのからし和え 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 人参のしらす和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 スナックえんどうのおかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	ビザパン ベーコンと野菜のソテー あさりのクリームスープ スパゲティサラダ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ いんげんのささみ和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳
パン 野菜とツナのソテー カリフラワーのサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	パン オムレツ 人参としらすのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ポイルウイナー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン 肉団子のカレー風味スープ キャベツのサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン ベーコンと野菜のソテー スナックえんどうのサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン ハムエッグ 三色サラダ コンソメスープ 牛乳	ビザパン ベーコンと野菜のソテー あさりのクリームスープ スパゲティサラダ 牛乳	パン スクランブルエッグ いんげんとささみのサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳
オムライス 野菜のチーズ焼き りんごのコンポート コンソメスープ	シェフ考案メニュー ◇太巻き寿司・いなり寿司	肉そば 厚揚げの葱味噌焼き 浅漬け フルーツムース	卵と海老の旨塩丼 白菜の中華煮 トマトとささみの和え物 わかめスープ	パン チキンと南瓜のクリームシチュー コーンサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	しらすのかき揚げ丼 里芋のずんだかけ 小松菜のゆず和え 味噌汁	御飯 和風麻婆豆腐 なすの焼き浸し 水菜のしそ和え すまし汁	御飯 ミックスフライ 春雨の旨煮 胡瓜のちろみ味噌かけ すまし汁
ロールケーキ (パニラ)	栗まんじゅう	コーヒーサンドモカ	抹茶プリン	おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	はちみつケーキ	ようかん	北海道メロンパウムクーヘン
あずき御飯 つくね焼き ほうれん草の煮浸し 長芋の三杯酢 味噌汁	御飯 ほっけの粕焼き 車麩の炊き合わせ いんげんのくろみ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 赤魚の野菜蒸し 切り昆布の煮物 ちんげん菜のナムル 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 春雨の炒め物 なめ茸和え 味噌汁	御飯 さわらの薬味醤油 切干大根の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 茹で豚 ポン酢だれ ごぼうの味噌炒め フルーツ缶 (洋なし) すまし汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き さつま芋の甘露 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁	御飯 茹で豚の玉ねぎソース 冬瓜の薄くす煮 浅漬け すまし汁
9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
御飯 はんぺん煮 カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 白菜の二色浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 大根のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	パン 海老と野菜のソテー ポテトサラダ 白菜のスープ 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 かにかまサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 クイナ入りスクランブルエッグ おくらとしらす和え たいみそ 味噌汁 牛乳
パン ボトフ風 カリフラワーのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ソーセージソテー キャベツサラダ トマトスープ 牛乳	パン 目玉焼き 白菜のサラダ 小松菜のスープ 牛乳	パン ウイナーのクリームスープ 大根のサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン 豚肉の具沢山スープ ビーンズサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン 海老と野菜のソテー ポテトサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン クリームシチュー かにかまサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン クイナ入りスクランブルエッグ おくらとしらすのサラダ コンソメスープ 牛乳
シェフ考案メニュー ◇サフランライスとナンデ	御飯 ソイの煮付け 里芋の田楽 おくらの磯和え かき玉汁	御飯 気仙沼産カツオカツ 大豆の炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹焼き なすの含め煮 ちんげん菜のわさび和え 味噌汁	冷し中華 春巻き 中華風冷奴 杏仁ムース	御飯 さわらはちみつ照り焼き 焼きビーフン ブロッコリーのゆず和え 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ、味噌汁 ほうれん草とあさりのさつと煮 胡瓜と茗荷の和え物	シェフ考案メニュー ◇パンバイキング
おせんべい(ソフトサラダ)	フルーツケーキ	小倉まんじゅう	フルーツ寒天	きなこまんじゅう	コーヒー牛乳プリン	ワッフル	抹茶ようかん
御飯 鯖の山椒焼き 筍の土佐煮 しらすおろし 味噌汁	御飯 和風きのこハンバーグ れんごんの塩金平 フルーツ盛り合わせ 味噌汁	御飯 鶏肉のレモン風味グリル 高野豆腐の煮物 わかめ豆腐 味噌汁	御飯 おじのちろみ味噌焼き ひじきの煮物 わかめの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏肉のバター醤油焼き ビーマンのたらこ炒め わかめの生姜和え 味噌汁	枝豆御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 卵豆腐 高菜漬け すまし汁	御飯 ほっけの塩焼き 煮しめ 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 大葉巻 豚肉の香味炒め 南瓜の含め煮 いんげんの酢味噌かけ すまし汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

8月 献立表

17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 二色和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ ブロッコリーのサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 小松菜のごまサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ クリームスープ 牛乳	御飯 目玉焼き スナックえんどうのおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ちんげん菜のさっぱり和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳
バン ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	バン オムレツ 二色サラダ カレー風味のスープ 牛乳	バン 肉団子のスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	バン 具沢山スープ 小松菜のごまサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ホットケーキ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ クリームスープ 牛乳	バン 目玉焼き スナックえんどうのサラダ コンソメスープ 牛乳	バン イイハのカレー風味スープ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	バン スクランブルエッグ ちんげん菜のさっぱりサラダ クリームスープ 牛乳
冷やし胡麻味噌うどん 野菜入り卵焼き 胡瓜とかにの酢の物 フルーツあんみつ	御飯 さばのみりん漬け焼き なべしぎ 春雨とわかめの和え物 すまし汁	セレクトメニュー A: 牛ほろ丼 B: 温玉しらす丼	海老炒飯 焼売 二色ナムル 中華スープ	スパゲッティミートソース グリーンサラダ りんごのコンポート コーンクリームスープ	御飯 鶏肉の醤油焼焼き ピーマンの当座煮 浅漬け 具沢山味噌汁	シェフ考案メニュー ◇ちまき風おこわ	御飯 揚げさわらの甘酢かけ 白菜の煮浸し れんごんのくるみ味噌かけ すまし汁
レモンケーキ	たい焼き	おせんべい(ぼたぼた焼き)	もみじまんじゅう	ショコラスベシヤル	ようかんロール	牛乳プリン	人形焼き
御飯 肉豆腐 じゃが芋と枝豆の炒め物 浅漬け 味噌汁	御飯 血液サラサラ 豚肉とトマトの生姜焼き 人参のおかか炒め おくら 長芋 納豆の和え物 きのこの味噌汁	御飯 豚のちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物 冷奴 すまし汁	御飯 トンカツ 里芋の白煮 なめ茸おろし 味噌汁	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうのゆず胡椒炒め ちんげん菜のごま和え 味噌汁	五目ちらし寿司 かんも煮 キャベツのしそ和え すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 切り昆布の煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 里芋のたらこマヨ焼き 漬物 味噌汁
25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
御飯 ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 三色サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 磯納豆 漬物 味噌汁 牛乳	パン 鶏肉のクリームスープ スパゲティサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め スナックえんどうとささみの和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ かにたま和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 かにかまサラダ 味付けのり 味噌汁 牛乳	
バン ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	バン ソーセージのスープ 三色サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	バン 野菜とツナのソテー ピーンズサラダ 大根のスープ 牛乳	パン 鶏肉のクリームスープ スパゲティサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	バン ソーセージソテー ｽｯｸﾞ えんどうとささみのサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	バン ハムエッグ 人参とツナのサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	バン 具沢山スープ かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	
炊き込み御飯 さばの塩焼き れんごんの味噌金平 煮しなすのお浸し すまし汁	御飯 妻富土豚バラ肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) 味噌汁	ベーコンと枝豆のドリア ズッキーニのバターソテー フルーツ缶(カクトル) コンソメスープ	親子丼 冬瓜のさっぱり煮 水菜ともやしの和え物 味噌汁	海鮮塩焼きそば もやしとにらのチヂミ ピーチムース 中華スープ	シェフ考案メニュー ◇ソーキそば	【野菜(831)の日】 タコライス 野菜とゆで卵添え 信州キャベツときのこのサラダ 人参とオレンジのゼリー 枝豆のポタージュ	
バウムクーヘン(チョコ)	小麦まんじゅう	ミルクケーキ	おせんべい(青のり)	はちみつケーキ	もみじまんじゅう	おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	
御飯 豚肉のごま風味焼き 南瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 五目金平 トマトの塩だれ 味噌汁	御飯 白身魚の焼き南蛮 茶碗蒸し 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 あじの味噌佃煮 炒り豆腐 長芋の土佐和え すまし汁	カレーライス 薬味 盛り合わせサラダ ヨーグルト(ｽｯｸﾞ ﾚｰｽ)	御飯 鶏の唐揚げ 大豆五目煮 浅漬け 味噌汁	御飯 さわらの照り焼き 小松菜のさつと煮 大根の梅肉かけ 味噌汁	

栄養メモ

暑い日が続く中いかがお過ごしでしょうか。暑い夏を乗りきる為に、こまめな水分補給はとても大切です。ほとんどが水分でできている胡瓜は体を冷やしてくれる効果があり、夏の水分補給にもなる優れたものです。今月は夏バテに良いとされる食材を普段のお食事にもバランス良く取り入れています。

今月の特別な食事 Special Days

- 18日夕食 からだ元気メニュー
- 31日昼食 野菜の日

8月7日は二十四節気のひとつ『立秋』です。1年の太陽の運行をもとに考えられた二十四節気のひとつ『立秋』。暦の上では秋の始まりですが、日中はまだ残暑が厳しく、1年で最も気温が高くなる時期です。『暑中見舞い』が『残暑見舞い』に切り替わるのもこの立秋です。まだまだ暑い時期が続きますが、皆様におかれましても、何卒ご自愛の上お過ごしください。

- 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

