



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	8月3日					8月1日
昼食	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 暑い日が続き、いよいよ夏本番ですね。 冷たい食べ物がおいしい季節ですが、食べ過ぎてしまうと体が冷えてしまい疲れやすくなったり、夏バテを起こしてしまう原因になります。 冷たい物ばかりを食べるのではなく、あたたかい食べ物も食事の中に取り入れて、夏バテしにくい元気な体を作りましょう！ 					8月1日 二色丼 コンソメスープ カリフラワーのソテー わかめの生野菜サラダ
日付	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
昼食	ふりかけごはん 味噌汁 豚肉と れんこんの炒め物 切干大根の煮物 バナナ	【夏祭りメニュー】 焼きそば わかめスープ 竹輪のからし炒め チョコバナナ	ごはん 味噌汁 サバの煮付け オクラのポン酢和え 黒糖シフォンケーキ	【デパート】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ブラウンシチュー ほうれん草と きのこのソテー マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 餃子の野菜あんかけ ビーフンのカレー炒め ツナの生野菜サラダ	麻婆丼 中華スープ ブロッコリーの 香り炒め 杏仁豆腐
日付	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
昼食	シーフードカレー コンソメスープ マカロニソテー ヨーグルト	【山の日メニュー】 2種おにぎり かきたま汁 山の日プレート 富士山どら焼き 	鶏照り丼 味噌汁 さつまいも金平 きなこミルク寒天	【デパート】 A.パン/B.ごはん ミルクスープ 肉団子のトマト煮 スパゲティの 生野菜サラダ エクレア	たぬきごはん すまし汁 ホキの西京焼き 蒸し鶏と なすの炒め物 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 たらこ入り卵焼き さつま揚げの煮物 ストロベリーパバロア
日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
昼食	豚丼 味噌汁 枝豆の炒め物 きなこ饅頭	ごはん 味噌汁 タラの生姜焼き 冬瓜の煮物 フルーツみつ豆	栄養科 ★イチオシメニュー★ ロコモコ丼 コンソメスープ ほうれん草とベーコンの バターソテー トロピカルゼリー	冷やしきつねそば じゃが芋の 千切り炒め 厚焼き玉子 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ チキンシチュー ズッキーニのソテー かぼちゃの 生野菜サラダ	とうもろこしごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの コンソメ煮 料理クラブデザート
日付	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
昼食	冷やし中華 冷奴 揚げなすの甘辛煮 ピーチゼリー	赤飯 味噌汁 カレーのあんかけ煮 さつま揚げと大豆の 炒め物 誕生日ケーキ	ポークカレー コンソメスープ スパゲッティソテー パインヨーグルト	【デパート】 A.パン/B.ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 白菜とベーコンの コンソメ煮 ツナの生野菜サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の柚香焼き モロヘイヤの おかか和え シュークリーム	麦飯 すまし汁 サバの味噌煮 金平ごぼう とろろ