

8

月



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 冷たい食べ物おいしい季節のため、つい食べ過ぎてしまいますね。 ですが、食べ過ぎると体が疲れやすくなってしまいます。 熱中症対策としても、冷房のきいた涼しい部屋で 栄養たっぷりのごはんを食べて、夏の暑さに 負けないようにしましょう！				8月1日	8月2日
昼食					ごはん すまし汁 ホキの味噌焼き ブロッコリーの ツナ炒め もやしの和え物	他人丼 すまし汁 チンゲン菜の 和え物 パイン缶
3時 おやつ					人形焼き ほうじ茶	抹茶ゼリー ほうじ茶
日付	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
昼食	ごはん ハンバーグの トマトソースがけ 里芋のソテー ほうれん草のサラダ	ビビンバ丼 中華スープ 金平ごぼう 黄桃缶	カレーライス コンソメスープ ビーフンソテー ヨーグルト	<u>【デ 他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 青菜ときのこのソテー キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 サバの蒲焼き 大豆と さつま芋の煮物 小松菜の梅和え	わかめごはん すまし汁 桜海老入り卵焼き そら豆の炒め物 みかん缶
3時 おやつ	せんべい ほうじ茶	アメリカンドック 麦茶	シュークリーム 紅茶	メープルケーキ 麦茶	コーヒー牛乳寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
昼食	<u>【山の日メニュー】</u> おにぎり2種 山の日プレート 	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華和え パイン缶	ごはん すまし汁 豚肉の焼肉炒め なるとの煮物 白菜の胡麻酢和え	<u>【デ 他外】</u> A.パン/B.ごはん ミルクスープ ハンバーグのトマト煮 マカロニサラダ パインムース	てりたま丼 味噌汁 チンゲン菜の炒め物 みかん缶	<u>【鳥取県郷土料理】</u> どんとろけ飯 味噌汁 焼き鯖の煮付け そら豆の粉吹き ぶどうゼリー
3時 おやつ	あんバターまん ほうじ茶	ストロベリーババロア 紅茶	ドーナツ 麦茶	エクレア 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	<u>【鳥取県銘菓】</u> 玄米茶
日付	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
昼食	親子丼 すまし汁 じゃがバターの 醤油炒め 黄桃缶	生姜ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ブロッコリーの おかか炒め パイン缶	麦ごはん 味噌汁 豚肉と蓮根の 香り炒め とうがんの煮物 とろろ	<u>【デ 他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ クリームシチュー ほうれん草のソテー スパゲッティサラダ	シーフードカレー コンソメスープ じゃが芋の チーズ焼き バナナムース	ごはん すまし汁 タラのきじ焼き 南瓜のいとし煮 ほうれん草の梅和え
3時 おやつ	バニラアイス 紅茶	お饅頭 ほうじ茶	ヨーグルトババロア 紅茶	カステラ 紅茶	メープルケーキ 麦茶	デイ料理クラブ ほうじ茶
日付	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
昼食	豆ごはん わかめスープ カレイの 中華あんかけ ビーフンの炒め物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 おろしポン酢 ハンバーグ ブロッコリー香り炒め みかん缶	三色丼 すまし汁 小松菜の中華炒め 黄桃缶	<u>【デ 他外】</u> A.パン/B.ごはん コンソメスープ シーフードシチュー マカロニソテー いんげんのごま和え	ごはん すまし汁 サワラの南蛮漬け 高菜の炒め物 さつま芋の 明太マヨ和え	桃色ごはん 味噌汁 鶏肉の柚香焼き ちくわの煮物 バナナ
3時 おやつ	紅茶ケーキ 麦茶	メロンゼリー 紅茶	クレープ 紅茶	パンナコッタ ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶	ドーナツ ほうじ茶