

平成29年 8月献立表

月		火	水	木	金	土
		1日 煮魚 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 白玉入りフルーツポンチ	2日 とり天 和え物 すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	3日 ピーマンの炒め物 酢の物 すまし汁 コーンご飯 フルーツ豆乳 ミルクプリン	4日 シーフードカレー サラダ 牛乳 ゼリー	5日 夕涼み会 
7日	鶏肉と大豆の揚げ煮 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 ヨーグルトアイスクャンディー	8日 もずくのかき揚げ 和え物 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 ピザトースト	9日 鯖の塩焼き 冬瓜のカニカマあんかけ 味噌汁 ご飯 牛乳 コーンレークケーキ	10日 ビビンバ ナムル スープ 牛乳 黒ゴマプリン	11日 山の日 	12日 ハムエッグサンド サラダ スープ 果物 牛乳 ムース
14日	サラダうどん 果物 牛乳 さつまいものごま団子	15日 切干大根のチヂミ おにぎり 味噌汁 牛乳 チーズ	16日 キャッシュ風 サラダ スープ パン 牛乳 カルビスゼリー	17日 生姜焼き サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 かりかりいりこ	18日 夏野菜マーボー 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	19日 三色丼 味噌汁 牛乳 果物
21日	炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物	22日 ゴーヤチャンプルー 人参しりしり すまし汁 ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	23日 中華風入り卵 和え物 スープ ご飯 牛乳 スイートポテト	24日 ナゲット サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ 	25日 肉じゃが 和え物 味噌汁 じゃこピースご飯 牛乳 フルーツ水羊羹	26日 焼きそば おにぎり 牛乳 果物
28日	たらの磯辺揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいもの豆乳プリン	29日 きゃべつと豚の味噌炒め 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 ケーキサレ	30日 けんちん煮 和え物 すまし汁 煮ご飯 牛乳 抹茶と黒豆のケーキ	31日 パスタ サラダ 牛乳 焼きおにぎり		

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

★1日 バインの日 : 8(ば)1(いん)という語呂合わせから定められた記念日。

★8月 旬の食材★ トマト、なす、ズッキーニ、とうもろこし、オクラ、冬瓜、ゴーヤ、マクロ、もも、スイカ

★夏バテ予防ポイント★ ①量より質の良い食事を。(1日3回、胃に負担がかからない食を)②香味料を使い食欲増進を。③冷たいものを摂り過ぎない

④野菜、果物をたっぷり摂り水分、ミネラルを補給。⑤ビタミンB1補給を忘れずに。⑥クエン酸(レモン、グレープフルーツなど)は疲労回復に

⑥クエン酸(レモン、グレープフルーツなど)は疲労回復に⑦リズムあるせいかつ心を心がける。

