



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
						1日	ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 チーズ	2日	あじの南蛮漬け 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風	3日	お弁当日 夕涼み会 
5日	鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ご飯 牛乳 きのこトースト	6日	干草焼き きんぴら 味噌汁 わかめご飯 牛乳 じゃがいもピザ	7日	鶏肉となすのスタミナ炒め 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 ごまラスク	8日	キーマカレー サラダ 果物 牛乳 トマトケーキ	9日	厚揚げの中華煮 和え物 スープ ご飯 牛乳 果物	10日	そうめん おにぎり 果物 牛乳 チーズ
12日	振替休日	13日	カレイのムニエル サラダ スープ ご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	14日	ごった煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 クッキー	15日	海鮮お好み焼き 味噌汁 おにぎり 果物 牛乳 大学いも	16日	ツナニラチヂミ 棒棒鶏 スープ ご飯 牛乳 豆腐ココアケーキ	17日	パスタ サラダ 果物 牛乳 人参ゼリー
19日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物	20日	じゃがいものそぼろ煮 和え物 ずまし汁 ご飯 牛乳 ごぼうスティック	21日	から揚げ タコのマリネ クラムチャウダー パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	22日	麩チャンプルー 豆芋 お魚団子スープ ご飯 牛乳 ホットサンド	23日	いわしの煮つけ 酢の物 ずまし汁 炊き込みご飯 牛乳 果物	24日	炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
26日	生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいもの蒸しパン	27日	ジャーマンオムレツ サラダ スープ パン 牛乳 五平餅	28日	夏野菜の麻婆豆腐 中華和え スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	29日	鮭の塩焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 レモンたまごボーロ	30日	ポークビーンズ サラダ スープ ご飯 牛乳 あんぱん	31日	焼飯 スープ 果物 牛乳 ゼリー

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

★1日 パインの日 : 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、マグロ、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

⑦クエン酸(レモン、グレープフルーツなど)は疲労回復に⑧リズムあるせいかつを心がける。

