



献立表

	8/1 (金)	8/2 (土)	8/3 (日)	8/4 (月)	8/5 (火)	8/6 (水)	8/7 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 なめこ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン コープ チゲ野菜と比団子トト煮 加ワワサガ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 春菊のお浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲ野菜の炒め物 大根とミカ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の煮浸し キャブツのゆかり和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 とろろ芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 茄子とミカの浅漬 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 豚そぼろちらし すまし汁 里芋の煮付 菜の花のかか和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉と夏野菜のみそ炒め 切干大根煮 冷奴 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉のツツ炒め 冬瓜の水晶煮 キャブツの酢の物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カウの西京焼 小松菜の煮浸し スパサラダ りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 すまし汁 南瓜のいとこ煮 カウのボン酢和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷麦 コープの卵とじ 加クリーム フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ホッケの塩焼 冬瓜の和 春菊のお浸し フルーツ
間	加タドムキ	水ようかん	加タド だら焼	白桃のクレープ	クッキー	水まんじゅう	今川焼き
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カドリキ スパソテー 杓草の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 他人煮 金時豆 スツインの和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カウの南蛮漬 南瓜の煮付 クリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の炒め ミカの甘酢煮 白菜漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のトリスかけ 焼きナス 杓草の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚はら大根 さつま芋のソテー もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の竜田揚げ クリーム 南瓜サラダ

	8/8 (金)	8/9 (土)	8/10 (日)	8/11 (月)	8/12 (火)	8/13 (水)	8/14 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏団子の煮物 カサガ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 小松菜の煮浸し 納豆(五目豆) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮付 クリーム 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 チゲの和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋と竹輪の炒め物 杓草のかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 カール煮 カサガ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャブツと豚肉炒め 納豆(金時豆) 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉じゃが チゲ野菜 キャブツ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉梅醬油焼 さつま芋のソテー カウとトト フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 八宝菜 北海フライ バナナ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ちらし寿司 すまし汁 高野豆腐煮 春菊の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のハヤシライス キャブツのソテー 南瓜サラダ コープゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 チゲ野菜とウイナー炒め 大根の梅和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 白身フライ ひじき煮 小松菜の磯和 フルーツ
間	マロンワッフル	原宿ドッグ	ソーサーゼリー	いちごアイスクリーム	やわらかおかき	加タドムキ	おはぎ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 金平 胡瓜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カウの甘酢あんかけ コープの煮物 杓草の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 菜ごもり卵 じゃが芋のトト煮 コープの和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 冷しゃぶ 里芋の煮物 菜の花のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホキの照焼 スツインとカウの炒め物 ごま豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> トリミツとカウの雑炊 千種焼 南瓜のいとこ煮 白菜の辛子和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のみそ焼 春菊と竹輪の炒め物 しば漬 フルーツ

	8/15 (金)	8/16 (土)	8/17 (日)	8/18 (月)	8/19 (火)	8/20 (水)	8/21 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 菜の花の和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋と鶏の炒め物 杓草和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 クリーム 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 人参しりしり チゲ野菜の和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 里芋そぼろ煮 杓草のかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ピマの炒め物 とろろ芋 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ミカの炊き込みごはん すまし汁 肉豆腐 さつま芋の金平 なめこオロシ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷し中華 比シューマイ 冬瓜の水晶煮 ビタリ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉のチゲ炒め 茄子の煮物 加ワワサガ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カウの照焼 ピマの甘酢煮 白菜の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> うなぎ丼 すまし汁 焼き茄子 ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 とんてき さつま芋のレモン煮 大根の梅和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛しぐれ ちらし寿司 すまし汁 茄子と麩の煮物 菜花の和え物 フルーツ
間	オレンジゼリー	だら焼き	水まんじゅう	きなこおはぎ	山芋まんじゅう	ミルクプリン	原宿ドッグ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カウの南蛮漬 小松菜のさつま煮 茄子の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の和 ピマのかき油炒め 水菜とトト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 竹のみそ焼き 金時豆 春菊の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げだし豆腐 春菊の炒め物 アパとじゃがサガ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の塩こうじ炒め ジャマポト キャブツのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホキの唐揚げ 小松菜の炒め物 もずくと胡瓜のミカ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の和 金平ごぼう 冷奴



献立表

	8/22 (金)	8/23 (土)	8/24 (日)	8/25 (月)	8/26 (火)	8/27 (水)	8/28 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> パン コンスーブ スクラブ レッグ ブ ロccoli-サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 茄子のそぼろ炒め アスパラ-サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり キャベツの和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 丼-ル煮 白菜のおかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラのソテー 豆サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 秋の梅和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 胡瓜の浅漬け 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉のニンニク醤油炒め ポ-レ-ロ-ズ マカヒラタ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ガ-の加熱ソテー チゲ-ソ菜炒め 加アワ-のドレシ和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚の照焼 北海フライ 春雨サラダ 和風プリン 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ごはん すまし汁 豆腐のあんかけ 春菊のソテー もずく酢 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しそば モヤシの炒め物 さつま芋の天ぷら ブルー-ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏のから揚げ 和ソ-菜炒め 冬瓜の煮物 ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンスーブ 鶏肉のマー-レード-焼 大豆のトマト煮 人参サラダ フルーツ
間	青りんごゼリー	よもぎまんじゅう	たい焼き	バナナアイス cream	かた-どら焼	抹茶水ようかん	ストロ-ベリーゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ア-のミ-ソ焼 長芋短冊揚げ なます 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布の煮物 秋の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ア-のミ-ソ炒め 菜花のソテー ブ ロccoli-とチーズ-サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のクリーム-ソ 南瓜のいとこ煮 秋の草の和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートローフ 小松菜の炒め物 春雨の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレー バター-醤油焼 チゲ-ソ菜炒め スパ-サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の肉みそかけ ビ-シューマイ 小松菜のおかか和
	8/29 (金)	8/30 (土)	8/31 (日)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラの炒め物 たくあん漬 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 スナップ-エンドウと竹輪炒め とろろ芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ビー-ボール煮 さつま芋サラダ 牛乳 				
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 竹のレモン醤油焼き 北海フライ 秋のなめ草和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス 豚カツ 加アワ-サラダ ブルー-ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ マー-ボー豆腐 焼き餃子 水菜と大根のドレシ和 フルーツ 				
間	原宿ドッグ	やわらかおかき	夕張和-ゼリー				
夕	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン 秋の草炒め トマトサラダ ピ-タ-ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目卵焼き 金時豆 チゲ-ソ菜の炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ア-のおろし煮 金平ごぼう 春雨の酢の物 				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

夏とスイカ

「夏の果実の王様」と言われるスイカは、夏の元気を助けてくれる食べ物です。

熱中症予防の一つに水分補給があります。

スイカは果肉の90%以上が水分です。

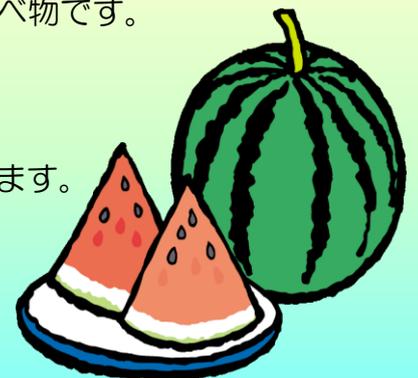
他にも、糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも含まれており、

少しの食塩をつけることで、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

スイカの赤色はリコピンです。抗酸化力があり

体内の活性酸素の働きを抑えてくれます。

暑い夏、果汁たっぷりのスイカで水分とミネラル補給をしましょう。



管理栄養士