



8月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
 暑い夏を乗り切るために、「夏バテをしない」を意識した食事をとみましょう。 夏…夏野菜を積極的に食べる。 バ…バランスよく食べる。 テ…鉄分を多く含むレバー・小松菜・大豆製品などを積極的に食べる。 し…食欲増進のため、酸味や香味野菜などを上手に活用する。 な…納豆などのビタミンBを含む食品で疲労を回復させる。 い…胃腸にやさしい食生活を心がける。(冷たいものはかり摂らない)				1日 かに玉風卵焼き バンバンジー ミルクもち 卵 カニカマ 玉葱 人参 干椎 ニラ ささみ 切干大根 胡瓜 トマト	2日 親子うどん さつまいものレモン煮 ビスケット 鶏肉 卵 うどん 玉葱 人参 干椎 油揚げ 葱 さつまいも
4日	5日	6日	7日	8日	9日
サバの味噌煮 かぼちゃサラダ バナナオートミールスコーン サバ フロッコリー ハム かぼちゃ 人参 胡瓜	夏野菜ハヤシ オクラサラダ お麩ラスク 牛肉 玉葱 人参 しめじ じゃがいも ナストマト スキニーニ ツナ オクラ レタス 胡瓜 コーン	おさかなバーグ すまし汁 フルーツヨーグルト いわしミンチ ちりめん さつまいも 豆腐 葱 人参 フロッコリー 玉葱 わかめ	ポークビーンズ キャベツのさっぱり和え ごまクッキー 豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ トマト じゃがいも ピーマン ツナ キャベツ 切干大根 胡瓜	夏祭り	焼きそば ひじきサラダ おせんべい 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 中華麺 かにかま ひじき 胡瓜
11日	12日	13日	14日	15日	16日
山の日	肉かぼちゃ ひじきとキャベツのおかか和え かぼちゃの蒸しパン 牛肉 かぼちゃ 玉葱 人参 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん ひじき キャベツ 胡瓜	和風ポトフ 小松菜とウインナーのソテー コーンのおにぎり 豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃがいも キャベツ 葱 ウインナー 小松菜 コーン	肉団子スープ 胡瓜とちりめんの酢の物 マカロニきなこ 鶏ミンチ 卵 白菜 人参 小松菜 干椎茸 ちりめん 胡瓜 わかめ	豚肉の生姜炒め 春雨スープ 牛乳寒天 豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン しめじ 春雨 豆腐 葱	豚肉と茄子の味噌炒め カラフルソテー クッキー 豚肉 茄子 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ ウインナー ピーマン パプリカ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
麻婆豆腐 かみかみサラダ さつまいもの蒸しパン 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ピーマン 干椎茸 イカ 胡瓜 ごぼう	豆乳入り味噌汁 五目納豆 お好み焼き 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも こんにゃく 油揚げ 豆腐 納豆 ちりめん たくあん 小松菜	コーンシチュー レバーサラダ マシュマロスナック 鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃがいも コーン 鶏レバー 胡瓜 レタス	高野豆腐の卵とじ 切干大根サラダ ホットケーキ 鶏肉 エビ 高野豆腐 玉葱 人参 ニラ たけのこ 干椎茸 切干大根 キャベツ 胡瓜	アジのパン粉焼き チロリアンサラダ ヨーグルト アジ フロッコリー ハム チーズ スパゲティ 胡瓜 人参 コーン	ニラ豚 春雨の酢の物 ビスケット 豚肉 卵 ニラ 人参 玉葱 もやし ハム 春雨 胡瓜 コーン
25日	26日	27日	28日	29日	30日
大豆の五目煮 ちくわの酢の物 やせうま 鶏肉 大豆 人参 ごぼう 蓮根 干椎 こんにゃく 厚揚げ いんげん ちくわ 胡瓜 わかめ コーン	鮭のゴマ味噌焼き レバー煮 きなこビスコッティ 鮭 フロッコリー 鶏レバー 人参 ニラ 糸こんにゃく	かき玉トマトスープ マカロニサラダ 納豆チャーハン 鶏肉 卵 玉葱 人参 トマト しめじ ハム マカロニ 胡瓜 コーン	豆腐チャンフルー 切干大根ナムル サンドイッチ 豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ もやし ハム 切干大根 胡瓜 コーン	カレーライス ベーコンサラダ カルシウムせんべい 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも 茄子 しめじ ベーコン レタス 胡瓜	ビーフンソテー 中華風スープ おせんべい 豚肉 エビ イカ 玉葱 人参 キャベツ ビーフン 卵 コーントマト