

8月12日

～

8月18日

日	12	13	14	15	16	17	18	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 春雨の煮付け	味噌汁 白菜と厚揚げの 煮浸し	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 ひじきの煮付け	味噌汁 さつま芋の甘煮	味噌汁 高野豆腐の卵とじ	味噌汁 くずし豆腐煮
		かぼちゃサラダ	茄子ソテー	茹で卵サラダ	きゃべつソテー	マカロニサラダ	ポテトソテー	ブロッコリーサラダ
		うぐいす煮豆	フルーツ	梅干し	フルーツ	浅漬け	フルーツ	たくあん
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	うなぎの洋風散らし寿司	ご飯	シーフードカレー	ご飯	
	副食	鯖の味噌煮	豚冷しゃぶ	しっとり卵の花	牛肉と夏野菜の オイスター炒め	鶏レバーの オイスター炒め	チキン南蛮	鯛のあっさり蒸し
		ジャーマンポテト	揚げ出し豆腐	焼きなす	里芋といかの旨煮	茄子とパプリカの マリネサラダ	切り干し大根の 煮付け	大根の金平
		海藻サラダ	長芋のしそ和え	冬瓜とベーコンの スープ	きゃべつとりんごの サラダ	りんご	茄子のゆかり和え	フレンチサラダ
		きのこのすまし汁	野菜ポタージュ	オレンジ	かぼちゃの コンソメスープ		わかめスープ	赤だし
キウイフルーツ	パイナップル		コーヒー牛乳寒天		スイカ	ヨーグルト		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	牛肉の和風炒め	鮭の照り焼き	鶏肉の南蛮漬け	鯖の生姜煮	豚肉と根菜の ケチャップ煮	はまちのムニエル なめこおろしソース	梅照り焼き ハンバーグ
		豆腐と白魚の サッと煮	舞茸と糸こんにゃく の卵とじ	小松菜とあさりの 炒り煮	茄子のしぎ焼き	たらこ炒め	長芋の旨煮	冬瓜のえびあんかけ
		きのこと炒り卵の 酢の物	さき身と大根の 酢の物	ピーナッツ衣白和え	春雨と錦糸卵の 酢の物	大根としらすの 酢の物	大豆とチーズの サラダ	トマトとチンゲン菜 のポン酢和え
ビーフンスープ	里芋の味噌汁	お麩のすまし汁	白菜の梅椀	豆腐の味噌汁	そうめん汁	かき玉汁		

【ひとくちコメント】

日中の気温が毎日35度超えの猛暑！外に立つと暑さでクラクラしてきます。夏バテを防ぐため、豚肉を使った「冷しゃぶ」や、うなぎのかば焼きを入れた「洋風散らし寿司」をメニューに取り入れました。どうぞ、しっかり召し上がってください。

