


 平成30年 8月献立表

月	火	水	木	金	土	
		1日 ビビンバ 和え物 果物 牛乳 菓子パン 	2日 焼き飯 棒棒鶏 スープ 果物 牛乳 黒ゴマプリン	3日 いわしのかば焼き じゃがいもの和え物 味噌汁 擦エビとあおのりの混ぜご飯 牛乳 野菜マドレーヌ	4日 お弁当日 夕涼み会 	
6日	チンジャオロース 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 錦玉かん	7日 豆腐の松風焼き 里芋とあさりの煮っ転がし すまし汁 ごはん 牛乳 冷やしぜんざい	8日 キーマカレー サラダ 果物 牛乳 マンゴープリン	9日 枝豆ナゲット サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり	10日 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 クッキー	11日 山の日 
13日	アジフライ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 丸ピザ	14日 きつねうどん 和え物 おにぎり 牛乳 胡麻ラスク	15日 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 あさりご飯 牛乳 人参ケーキ	16日 塩昆布焼きそば おにぎり 果物 牛乳 チーズ	17日 肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 わらび餅	18日 そうめん おにぎり 果物 牛乳 果物
20日	しそつくね 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 フレンチトースト	21日 三色丼 南瓜の煮物 味噌汁 牛乳 ばななきなこ	22日 ロコモコ丼 サラダ スープ 果物 フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ 	23日 煮魚 白和え すまし汁 わかめご飯 牛乳 じゃがいもdeタコ焼き風	24日 巣ごもり ソテー スープ ご飯 牛乳 大根もち	25日 えびピラフ サラダ スープ 果物 牛乳 人参ケーキ
27日	親子丼 和え物 すまし汁 果物 牛乳 さつまいもあんのどらやき	28日 炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	29日 かき揚げ 和え物 すまし汁 ひじきご飯 牛乳 みつ豆	30日 生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	31日 鮭のコーンマヨ焼き サラダ スープ ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	

※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

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を心がける。

