



| | | | | 8月1日(金) | 8月2日(土) | 8月3日(日) |
|-----|--|--|--|---|--|---|
| 朝 | <div></div> <p>「熱中症警戒アラート」という文字を テレビなどでよく見る季節になってきました。</p> <p>熱中症の危険性が極めて高くなることが予測 された場合に気象庁と環境省が共同で発表 する情報です。 暑さ指数は気温、湿度、日射量をもとに算出 する熱中症予防指数です。</p> <p>これからますます、気温が高い日が続きます。 熱中症にはじゅうぶんに注意しましょう！</p> | | | かに雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん) | クリームパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツカクテル | ご飯 ツナじゃが すまし汁 ふりかけ(サケ) |
| 昼 | | | | 赤飯 銀ダラの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁 | ご飯 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁 | ご飯 さわらのつけ焼き かぶと絹揚げの含め煮 香の物 みそ汁 |
| おやつ | | | | ソフトクレープ(バナナ) | 今川焼 | 吹雪饅頭 |
| 夕 | | | | ご飯 牛すき煮 じゃがいものたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ すまし汁 | ご飯 ますの西京焼き きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル) きゅうりの和え物 | ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 五目玉子 大根の中華和え フルーツ缶(リンゴ) |

| | 8月4日(月) | 8月5日(火) | 8月6日(水) | 8月7日(木) | 8月8日(金) | 8月9日(土) | 8月10日(日) |
|-----|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝 | 鮭雑炊 里芋の揚げだし フルーツ缶(黄桃) | ご飯 厚揚げのおろし煮 豚汁 ふりかけ(のりたま) | あんぱん 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(ミックス) | 中華雑炊 鶏肉と野菜の味噌炒め煮 フルーツ缶(洋梨) | 鶏雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃) | チョコパン 鶏肉と野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー) | ご飯 小松菜の炒め煮 すまし汁(絹揚げ) ごまなしふりかけ(梅) |
| 昼 | 手作りカレー カリフラワーのサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け | ご飯 メバルの煮つけ れんこんの甘辛いため フルーツ(オレンジ) すまし汁 | ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのしそ風味和え フルーツ(メロン) みそ汁 | ご飯 赤魚のバター醤油焼き 切干大根の炒り煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 | 冷やしそば 天ぷら二種盛 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ缶(りんご) | ご飯 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ(メロン) 中華スープ | ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 |
| おやつ | カラメルプリン | どら焼き | スイスロール(イチゴ) | ウインナー蒸しパン | ペアクリームワッフル | ぶどうゼリー | ドームケーキ |
| 夕 | ご飯 鰯の漬け焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え | ご飯 豚肉のバジル焼き 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) | ご飯 さばのねぎ塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 二色和え すまし汁 | ご飯 チキンカツ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆 | ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル) | ご飯 鶏肉と茄子のみそ炒め 白菜の煮びたし 香の物 すまし汁 | ご飯 シイラのトマトソース じゃがいものカレー炒め フルーツ缶(キウイ) 人参サラダ |

| | 8月11日(月) | 8月12日(火) | 8月13日(水) | 8月14日(木) | 8月15日(金) | |
|-----|--|---|---|---|---|--|
| 朝 | 鮭雑炊 筑前煮 フルーツ缶(りんご) | ご飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 ごまなしふりかけ(鰹) | クリームパン チキンボールと野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(キウイ) | 鮭雑炊 千草焼き フルーツ缶(マンゴー) | 中華雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶(ミックス) | <p>熱中症予防のポイント</p> <p>・こまめな水分補給 喉が渇く前に水分補給しま しょう</p> <p>・しっかり休息をとる 質の良い睡眠を確保しまし ょう</p> <p>・熱中症警戒アラートの確認 気象情報や自治体からの注 意喚起に目を通しましょう</p> <p>熱中症にはじゅうぶんに注意 しましょう！</p> <div></div> |
| 昼 | ご飯 揚げ鳥のレモンソースかけ ほうれん草とかにかまの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁 | オムライス エビとキャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ | ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ | ご飯 牛肉とキャベツのトマト煮込み ひじきのサラダ フルーツ缶(りんご) すまし汁 | ご飯 鰯のさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁 | |
| おやつ | ストロベリーカスタードタルト | 和のパンケーキ | 抹茶ゼリー | ドームケーキ | さつま芋蒸しパン | |
| 夕 | ご飯 さわらの香味焼き れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) 香の物 | ご飯 豚肉ときのこの炒めもの チンゲン菜の煮びたし オクラサラダ フルーツ(パイナップル) | ご飯 さばのつけ焼き じゃがいもの炒め煮 香の物 みそ汁 | ご飯 鶏肉のみそ焼き なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 みそ汁 | ご飯 ブルコギ 焼き餃子 大根のおろし醤油和え 中華スープ | |

※献立は一部変更になる場合があります※