

					8月1日(土)	8月2日(日)
朝					卵雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	ごはん 里芋の揚げ出し 豚汁 ふりかけ(しそ)
					エネルギー 281kcal 塩分 0.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
昼					赤飯 マトウダイの梅肉焼き いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃)
					みそ汁 エネルギー 488kcal 塩分 2.7g	すまし汁 エネルギー 503kcal 塩分 2.8g
おやつ	熱中症は、家の中で一番多く発生しています！ 熱中症の予防  1、エアコンや扇風機を使う 3、こまめに水分補給する 5、体を冷やす 6、塩分を補給する (※制限がある方は医師の指示に従って下さい) 7、緊急時の連絡先を確認し、すぐ連絡できる様にする 以上の点に注意して、よい夏をお過ごしください				ライチゼリー エネルギー 67kcal 塩分 0g	青りんごゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g
夕					ごはん 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーのサラダ エネルギー 671kcal 塩分 2.5g	ごはん しいらのカレームニエル かぶのコンソメ煮 白菜ときゅうりのサラダ エネルギー 473kcal 塩分 1.8g

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	中華雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) エネルギー 333kcal 塩分 1.1g	ごはん 厚揚げのおろし煮 みそ汁 ふりかけ(さけ) エネルギー 411kcal 塩分 1.7g	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃) エネルギー 389kcal 塩分 0.8g	かに雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(洋梨) エネルギー 313kcal 塩分 1.2g	卵雑炊 豚じゃが フルーツ缶(りんご) エネルギー 392kcal 塩分 1.1g	鶏雑炊 筑前煮 フルーツ缶(マンゴー) エネルギー 363kcal 塩分 0.9g	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め 吉野汁 ふりかけ(カツオ) エネルギー 346kcal 塩分 1.5g
昼	ごはん さわらの漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(みかん) みそ汁 エネルギー 521kcal 塩分 3.1g	手作りカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け エネルギー 584kcal 塩分 3.3g	ごはん メバルの煮付け さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁 エネルギー 509kcal 塩分 2.7g	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(パイン) みそ汁 エネルギー 598kcal 塩分 2.7g	ごはん 赤魚のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁 エネルギー 521kcal 塩分 2.9g	冷やしそば 天ぷら二種盛り えび天&野菜かき揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ缶(ミックス) エネルギー 550kcal 塩分 3.1g	ごはん 中華卵焼き しろなの中華和え フルーツ缶(ミックス) 中華スープ エネルギー 520kcal 塩分 2.9g
おやつ	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	赤メロンゼリー エネルギー 87kcal 塩分 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	オレンジゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	コーヒゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g
夕	ごはん 豚肉ときのこのオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え エネルギー 604kcal 塩分 2.1g	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	ごはん 鶏肉のバジル焼き 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ エネルギー 563kcal 塩分 2g	ごはん さばのねぎ塩麹焼き 里芋とちくわの含め煮 畑菜とえのきのお浸し エネルギー 549kcal 塩分 2.4g	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 おろし和え エネルギー 548kcal 塩分 2.2g	ごはん 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 エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	ごはん 豚肉と茄子のピリ辛炒め 白菜の煮浸し きゅうりの和え物 エネルギー 595kcal 塩分 2.5g

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
朝	芋粥 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん) エネルギー 303kcal 塩分 0.7g	ごはん チキンボールと野菜の和風煮 みそ汁 ふりかけ(のりたま) エネルギー 391kcal 塩分 2.3g	中華雑炊 南瓜のそぼろ煮 フルーツ缶(洋梨) エネルギー 343kcal 塩分 1.2g	たまご雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶(りんご) エネルギー 281kcal 塩分 0.8g	鮭雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(パイン) エネルギー 386kcal 塩分 0.9g	かに雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(洋梨) エネルギー 313kcal 塩分 1.2g	
昼	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁 エネルギー 624kcal 塩分 3.2g	ごはん 揚げ鶏のレモンソースかけ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(パイン) すまし汁 エネルギー 536kcal 塩分 2.4g	オムライス(デミソース) えびとキャベツのサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ エネルギー 546kcal 塩分 3.4g	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ エネルギー 602kcal 塩分 2.8g	枝豆ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁 エネルギー 480kcal 塩分 3.2g	ごはん あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁 エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	
おやつ	マスカットゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	ライチゼリー エネルギー 67kcal 塩分 0g	青りんごゼリー エネルギー 48kcal 塩分 0g	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 塩分 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	
夕	ごはん しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め キャベツのサラダ エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	ごはん さわらの香味焼き れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物 エネルギー 513kcal 塩分 2.2g	ごはん 豚肉のガーリック炒め 里芋の煮っころがし オクラのなめたけ和え エネルギー 569kcal 塩分 1.8g	ごはん さばの漬け焼き じゃが芋の炒め煮 青梗菜の磯和え エネルギー 576kcal 塩分 2.5g	ごはん 鶏肉のみそ焼き なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ エネルギー 574kcal 塩分 2g	ごはん ブルコギ えび焼売 ほうれん草の中華和え エネルギー 647kcal 塩分 2.4g	

※献立は一部変更になる場合があります※