

献立表 8月


 栃尾
 デイサービス
 センター
 いずみ苑

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	キュウリについて ★カロリーはありません。 脱水予防は水を飲んでいけばよいと言わけではなく、水分とミネラルを同時に摂取することが大切です。キュウリはミネラルが豊富です。 ★体を冷やす力があります。 猛暑時にはうってつけです。またカリウム含量が多いので、腎臓に病気になる方は少し控えて食べるのがよいでしょう。				ごはん 味噌汁 鶏のネギ塩だれ 花野菜サラダ 白桃缶 白菜の塩昆布和え	カニピラフ わかめスープ 肉団子のスープ煮 切り干し大根の煮物 すいか 白菜とパプリカの甘酢漬け	ごはん 味噌汁 フライ盛合わせ 夕顔のそぼろあん 白桃缶 菊水漬け
水分					ポカリスエット	グレープジュース	ポカリスエット
おやつ					溶けないアイス	アイスクリーム	冷しぜんざい
	4	5	6	7	8	9	10
	夏野菜の豚そば 麩の卵とし みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さわらの柚胡椒焼き 春雨の中華和え すいか 白菜の漬物	ごはん 味噌汁 魚の南蛮焼 南瓜サラダ 黄桃缶 味噌たまご	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌照焼 じゃが芋と卵炒め リンゴ角切 きゅうり漬け	菜飯 味噌汁 魚と野菜のコンソメ煮 もやしのナムル すいか しば漬け	冷やし中華 しそ風味漬け デラウェア 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かき揚げ もろみ和え 白桃缶 菊水漬け
水分	カフェオレ	コーヒー	紅茶	抹茶オレ	ミルクティ	カルピス	カフェオレ
おやつ	梅酒ゼリー	南瓜プリン	グレープゼリー	パバロア	蒸し饅頭	さつまいもムース	蜂蜜レモンゼリー
	11	12	13	14	15	16	17
	ごはん 味噌汁 ほっけのガーリック焼 春雨の酢の物 すいか オクラの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の中華風蒸し リャンバンサンスウ バナナ シソの実漬け	ごはん 味噌汁 天ぷら しそ風味和え 黄桃缶 煮豆	散らしそうめん じゃが芋のケチャップ煮 ミニおはぎ ジョア	夏野菜カレー わかめスープ たまごサラダ フルーツポンチ 福神漬け	ひつまぶし 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ピーナツ和え すいか 酢の物	ゆかりご飯 味噌汁 とん平風 クルミ和え ブドウ 酢の物
水分	ココア	ミルクティ	ピーチジュース	レモネード	ポカリスエット	コーヒー	カルピス
おやつ	水羊羹	さつまいものレモン煮	牛乳羹	マンゴープリン	抹茶みずようかん	南瓜プリン	南瓜羹
	18	19	20	21	22	23	24
	みようがごはん 味噌汁 スペインオムレツ ホタテのサラダ すいか べったら漬け	冷やしたぬきうどん なすのずんだ和え 黄桃缶 ヤクルト	ごはん 味噌汁 とんかつ 胡麻和え リンゴ角切 しその実漬け	ごはん 味噌汁 かれいの味噌煮 茄子の生姜煮 バナナ オクラの和え物	青しそご飯 味噌汁 肉じゃが 生姜和え メロン なめたけ和え	ごはん 味噌汁 サバの青のり風味焼き 胡桃酢和え ぶどう かぶの柚香漬け	太巻き すまし汁 鯨と野菜の煮物 キャベツの辛し和え 白桃缶 味噌漬け
水分	紅茶	ココア	ポカリスエット	カルピス	レモネード	紅茶	コーヒー
おやつ	パバロア	しっとりドームケーキ	コーヒーゼリー	オレンジパバロア	串団子	白玉ポンチ	ロールケーキ
	25	26	27	28	29	30	31
	ごはん 味噌汁 マーボー茄子 カニサラダ 黄桃缶 胡瓜の中華風漬け	ボークカレー キノコスープ 大豆サラダ デラウェア 福神漬け	醤油ラーメン もやしのナムル おはぎ 野菜ジュース	特別 メニュー	ごはん 味噌汁 かれいのから揚げ 冬瓜の煮物 バナナ 白菜のかか和え	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 卵豆腐のあんかけ いちじく べったら漬け	ごはん 味噌汁 焼き浸し 白和え メロン キャベツのお浸し
水分	レモンティ	ココア	抹茶オレ	ポカリスエット	ミルクティ	レモンティ	カルピス
おやつ	豆乳プリン	紅茶ムース	カルピスゼリー		ブルベリームース	コンフェ	洋ナシのゼリー