



8月献立表

今月の
おやつレク



今月はフルーツポンチを作る予定です♪
(予定が変更になる場合がございます)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
			1日	2日	3日			
<p>熱中症予防にエアコンを活用しましょう</p> <p>熱中症死者(屋内) エアコンの使用状況(令和3年)</p> <p>屋内での死亡者のうち 約9割は、エアコンを使用していなかった</p> <p>経口補水液とは</p> <ul style="list-style-type: none"> 脱水したからだに必要な水と電解質(塩分)・糖質をバランスよく摂取できる飲料 一般的なスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムの量が多く、糖度が低い成分になっている 日常的に使用するのではなく、嘔吐・下痢による脱水時に使用しましょう <p>通常の水分補給=スポーツドリンク 脱水症=経口補水液</p>			<p>ご飯</p> <p>鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのピーナツ和え スパゲティソテー コンソメ玉子スープ</p> <p>I総量:-:668kcal タバコ質:27.1g 脂質:24.7g 食塩相:2.5g</p>	<p>冷やし中華</p> <p>わかめおにぎり カリフラワーのソテー 青りんごゼリー</p> <p>I総量:-:568kcal タバコ質:19.8g 脂質:9.9g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉の玉子とじ もやしの酢の物 南瓜のいとこ煮 味噌汁</p> <p>I総量:-:637kcal タバコ質:24.9g 脂質:16.5g 食塩相:3.0g</p>	マンゴープリン	【おやつレク】 フルーツポンチ	パンケーキ(抹茶クリーム)
5日	6日	7日	8日	9日	10日			
<p>ご飯</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め 三色なます さつまいもの旨煮 わかめスープ</p> <p>I総量:-:571kcal タバコ質:18.9g 脂質:14.5g 食塩相:1.9g</p>	<p>ご飯</p> <p>メバルの西京焼き 小松菜の辛子和え えび団子の煮物 清まし汁</p> <p>I総量:-:428kcal タバコ質:21.0g 脂質:3.4g 食塩相:2.9g</p>	<p>焼きそば</p> <p>しそわかめおにぎり 胡瓜とツナの和え物 味噌汁</p> <p>I総量:-:505kcal タバコ質:16.8g 脂質:17.2g 食塩相:3.7g</p>	<p>ご飯</p> <p>さばの照り焼き 春雨の酢の物 人参のきんぴら 味噌汁</p> <p>I総量:-:627kcal タバコ質:20.8g 脂質:21.7g 食塩相:2.9g</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>海藻サラダ フルーチェ(いちご) 福神漬け</p> <p>I総量:-:628kcal タバコ質:16.8g 脂質:21.0g 食塩相:4.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>ハンバーグ デミソース カラフルサラダ さつまいものマーメイド煮 きのこスープ</p> <p>I総量:-:618kcal タバコ質:19.5g 脂質:14.8g 食塩相:2.5g</p>			
バナナクレープ	レモンタルト	夏祭り	パウンドケーキ(フルーツ)	ぶどうゼリー	抹茶まんじゅう			
12日	13日	14日	15日	16日	17日			
<p>とうもろこしご飯</p> <p>赤魚の焼き南蛮 れんこんサラダ 大根の煮物 味噌汁</p> <p>I総量:-:492kcal タバコ質:20.1g 脂質:7.6g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯</p> <p>牛肉のソテー 卸しポン酢がけ 白菜の辛子和え かぼちゃの煮付け 味噌汁</p> <p>I総量:-:607kcal タバコ質:19.3g 脂質:19.7g 食塩相:2.9g</p>	【お盆休み】	【お盆休み】	【お盆休み】	<p>ご飯</p> <p>揚げ鶏の香味ネギソースがけ 大根サラダ ぶどうムース 味噌汁</p> <p>I総量:-:635kcal タバコ質:22.1g 脂質:21.1g 食塩相:2.8g</p>			
おはぎ	クレープ(いちご)				ミニたい焼き			
19日	20日	21日	22日	23日	24日			
<p>ぶっかけそうめん</p> <p>ゆかりおにぎり わかめとカニカマの酢の物 蓮根のはさみ揚げ</p> <p>I総量:-:462kcal タバコ質:13.1g 脂質:9.8g 食塩相:3.2g</p>	<p>キーマカレー</p> <p>カリフラワーのサラダ プリン 福神漬け</p> <p>I総量:-:641kcal タバコ質:19.0g 脂質:21.2g 食塩相:3.6g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のみそマヨ焼き 冷やしトマト じゃが芋の甘辛炒め 清まし汁</p> <p>I総量:-:551kcal タバコ質:21.4g 脂質:15.0g 食塩相:2.8g</p>	<p>【セレクト献立】</p> <p>ご飯</p> <p>サワラの塩こうじ焼き/牛肉の韓国風炒め ひじきの白和え れんこんの煮物 味噌汁</p> <p>I総量:-:536kcal タバコ質:22.9g 脂質:9.0g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>ミックスフライ ブロッコリーの梅おかか和え キャベツのそぼろ炒め煮 清まし汁</p> <p>I総量:-:623kcal タバコ質:17.6g 脂質:20.6g 食塩相:3.2g</p>	<p>ご飯</p> <p>アジの山椒焼き 胡瓜の酢の物 かぼちゃの煮付け 味噌汁</p> <p>I総量:-:463kcal タバコ質:20.0g 脂質:4.9g 食塩相:2.7g</p>			
焼きドーナツ(豆乳)	【おやつレク】 フルーツポンチ	せんべい	焼きプリンタルト	オレンジケーキ	今川焼き(抹茶)			
26日	27日	28日	29日	30日	31日			
<p>ご飯</p> <p>めばるの野菜あんかけ いんげんのピーナツ和え 切干大根の煮物 味噌汁</p> <p>I総量:-:456kcal タバコ質:21.1g 脂質:6.5g 食塩相:2.8g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のごま漬け焼き オクラの磯和え 蓮根のピリ辛炒め そうめん汁</p> <p>I総量:-:553kcal タバコ質:23.7g 脂質:15.2g 食塩相:3.2g</p>	<p>かきあげうどん</p> <p>じゃこおにぎり 鶏ごまサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ</p> <p>I総量:-:532kcal タバコ質:15.5g 脂質:12.4g 食塩相:4.0g</p>	<p>ご飯</p> <p>鱈の南蛮漬け 白菜のおかか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁</p> <p>I総量:-:538kcal タバコ質:24.8g 脂質:12.3g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯</p> <p>牛肉のしぐれ煮 大根サラダ 里芋田楽 清まし汁</p> <p>I総量:-:578kcal タバコ質:18.6g 脂質:18.1g 食塩相:2.8g</p>	<p>【誕生日会】</p> <p>赤飯 赤魚の蒲焼き チンゲン菜の和え物 茄子の煮浸し 味噌汁</p> <p>I総量:-:444kcal タバコ質:20.7g 脂質:7.5g 食塩相:3.0g</p>			
紫芋まんじゅう	野菜焼きドーナツ	レモンケーキ	パウムクーヘン	水ようかん(栗)	フルーツケーキ			

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。