



8月献立表

今月のおやつレク



今月はクリームぜんざいを作る予定です♪
みなさんぜひ参加してください(^ ^)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
熱中症予防に エアコンを活用しましょう 熱中症死亡者(屋内) エアコンの使用状況(令和3年) エアコン有り 6% エアコン無し 94% 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 脱水症になってしまったら、 経口補水液を摂取 経口補水液とは ・脱水したからだに必要な水と電解質(塩分)・糖分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 通常の水分補給＝スポーツドリンク 脱水症＝経口補水液 ご存じですか？経口補水液の製造 (caa.go.jp)				冷やし中華 わかめおにぎり 春巻き 杏仁豆腐 Iカロリー:612kcal 脂質:14.3g タンパク質:20.6g 食塩相:3.1g  パンケーキ (抹茶クリーム)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやしの酢の物 ピーマンの炒め煮 そうめん汁 Iカロリー:503kcal 脂質:9.1g タンパク質:21.1g 食塩相:2.5g  もみじまんじゅう
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 めばるのオイスターソース焼き 三色なます さつま芋の旨煮 わかめスープ Iカロリー:484kcal 脂質:5.9g タンパク質:18.5g 食塩相:2.2g 	ご飯 たらもの西京焼き 小松菜の辛子和え 冬瓜の煮物 清まし汁 Iカロリー:396kcal 脂質:2.0g タンパク質:18.2g 食塩相:2.5g 	かきあげうどん 菜飯おにぎり 胡瓜とツナの和え物 ピーチゼリー Iカロリー:553kcal 脂質:13.8g タンパク質:11.2g 食塩相:3.7g 	ご飯 鶏肉の和風卵つけ焼き 白菜のゆかり和え なすの揚げ浸し 清まし汁 Iカロリー:582kcal 脂質:20.1g タンパク質:22.1g 食塩相:3.1g 	シーフードカレー 小松菜のドレッシング和え パインムース 福神漬 Iカロリー:523kcal 脂質:10.5g タンパク質:14.5g 食塩相:3.1g 	ご飯 ハンバーグ デミソース トマトとレタスのサラダ さつま芋のマーマレード煮 きのこスープ Iカロリー:606kcal 脂質:14.8g タンパク質:17.8g 食塩相:2.3g 
ショコラブッセ	バナナクレープ	どら焼き	いちごゼリー	豆乳とお野菜のマフィン	抹茶まんじゅう
11日	12日	13日	14日	15日	16日
散らし寿司 れんこんサラダ 大根の煮物 清まし汁 Iカロリー:402kcal 脂質:4.2g タンパク質:12.4g 食塩相:3.5g 	とうもろこしご飯 赤魚の焼き浸し ポテトサラダ ピーマンの炒め物 味噌汁 Iカロリー:523kcal 脂質:10.3g タンパク質:20.0g 食塩相:3.7g 	ぶっかけそうめん かおりご飯 ちくわの天ぷら プリン Iカロリー:509kcal 脂質:9.9g タンパク質:14.2g 食塩相:2.9g 	【お盆休み】 Iカロリー:kcal 脂質:g タンパク質:g 食塩相:g 	【お盆休み】 Iカロリー:kcal 脂質:g タンパク質:g 食塩相:g 	【お盆休み】 Iカロリー:kcal 脂質:g タンパク質:g 食塩相:g 
オレンジゼリー	【おやつレク】 クリームぜんざい	おはぎ			
18日	19日	20日	21日	22日	23日
衣笠丼 オクラのごま和え 青りんごゼリー 味噌汁 Iカロリー:526kcal 脂質:10.0g タンパク質:16.3g 食塩相:2.9g 	【セレクト献立】 ご飯 海鮮フライ/メンチカツ 大根のりんご酢和え さつま揚げと切り昆布の煮物 味噌汁 Iカロリー:520kcal 脂質:13.6g タンパク質:14.7g 食塩相:3.0g 	ご飯 たらもの卵つけ焼き ほうれん草の和え物 れんこんの煮物 味噌汁 Iカロリー:464kcal 脂質:5.4g タンパク質:21.3g 食塩相:2.9g 	カレーピラフ 胡瓜のドレッシング和え さつま芋のレモン煮 コンソメスープ Iカロリー:507kcal 脂質:9.4g タンパク質:11.3g 食塩相:2.6g 	ご飯 ホキのステーキおろしボン酢 チンゲン菜の辛子和え 金平ごぼう 味噌汁 Iカロリー:417kcal 脂質:4.5g タンパク質:18.9g 食塩相:3.0g 	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ピーマンの梅おかか和え 野菜の春雨炒め 味噌汁 Iカロリー:543kcal 脂質:17.2g タンパク質:18.5g 食塩相:2.6g 
どら焼き (カスタード)	バウムクーヘン	夏祭り	せんべい	【おやつレク】 クリームぜんざい	今川焼き
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 めばるの野菜あんかけ いんげんのピーナツ和え がんもとほうれん草の煮物 味噌汁 Iカロリー:475kcal 脂質:8.1g タンパク質:22.3g 食塩相:2.8g 	ご飯 鶏肉の漬け焼き オクラのドレッシング和え 蓮根のピリ辛炒め そうめん汁 Iカロリー:533kcal 脂質:15.7g タンパク質:20.7g 食塩相:2.6g 	焼きそば じゃこおにぎり 鶏ごまサラダ 生姜スープ Iカロリー:465kcal 脂質:13.1g タンパク質:17.3g 食塩相:3.0g 	ご飯 さばの南蛮漬け 白菜のおかか和え ひじきの炒り煮 味噌汁 Iカロリー:626kcal 脂質:23.8g タンパク質:14.7g 食塩相:3.0g 	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーチェ 福神漬 Iカロリー:603kcal 脂質:19.3g タンパク質:14.7g 食塩相:4.2g 	【誕生日会】 赤飯 アジの蒲焼き なめ茸のおろし和え 茄子の煮浸し 味噌汁 Iカロリー:471kcal 脂質:10.2g タンパク質:22.0g 食塩相:3.4g 
オレンジケーキ	抹茶ワッフル	クレープ	コーヒーゼリー	野菜焼きドーナツ	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。