宝木荘　栄養科R8.8 月

8 月は暑さが厳しく、食欲が落ちやすい季節です。
土用の丑の日には、夏を元気に乗り切っていただけるよう【うなぎ】を献立に取り入れました。
これからも旬の食材を大切にしながら、季節を感じられる、安全でおいしいお食事をお届けしてまいります。

栄養士　渡部

7/26(日)　土用の丑の日

うな丼
味噌汁
茶碗蒸し
ネバネバ和え
すいか



8/11(火)　山の日

うなちらし
豚汁
茶碗蒸し
長芋の梅和え
手作り抹茶ゼリ



日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1（土）	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え 大豆みそ	赤飯 味噌汁（なす） 白身魚の酒蒸しおろしソース ｺﾞｰﾔﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 手作り小倉ﾐﾙｸ羹	手作り南瓜ﾏﾌｨﾝ	米飯 味噌汁（じゃが芋） 豚肉のくわ焼き ひじき煮 ｵｸﾗの胡麻和え
2（日）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 青菜のお浸し 昆布の佃煮	麻婆茄子丼 中華ｽｰﾌﾟ 春雨ｻﾗﾀﾞ 手作り豆花（ﾄｳﾌｧ）	手作り豆腐ﾄﾞｰﾅﾂ	米飯 清汁（冬瓜） 鯖の照り焼き 擬製豆腐 小松菜の酢味噌和え
3（月）	米飯 味噌汁 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜の塩炒め ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 具沢山汁 鯖の梅煮 豆腐の肉味噌あんかけ 手作り抹茶ﾌﾟﾘﾝ	【誕生会】 ｹｰｷ	米飯 味噌汁（玉葱） ﾁｷﾝﾁｬｯﾌﾟ 芋煮 なめ茸のおろし和え
4（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾄﾏﾄとｱｽﾊﾟﾗのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 手作り和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 野菜の揚げびたし ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	ｱｲｽｸﾘｰﾑ	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚のみりん焼き 豚ﾊﾞﾗ大根 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物
5（水）	米飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 ｷｬﾍﾞﾂの和え物	冷やし中華 水餃子 冷奴 果物（ｵﾚﾝｼﾞ）	焼きじゃが	米飯 味噌汁（なす） 牛肉と野菜の甘辛炒め 卵の花 冷やしトマト
6（木）	米飯 味噌汁 三色しのだと野菜の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と麸のお浸し 納豆	ｷｰﾏｶﾚｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 人参ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	ｼﾌｫﾝｹｰｷ	米飯 すまし汁（わかめ） ほっけの塩焼き 味噌田楽 小松菜としめじの和え物
7（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 肉団子のﾄﾏﾄ煮 ｽﾅｯﾌﾟえんどうのｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 味噌汁（大根） 天ぷら（海老、南瓜、茄子、ﾋﾟｰﾏﾝ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ 手作りｿｰﾀﾞｾﾞﾘｰ	薄皮饅頭（うぐいす）	米飯 味噌汁（小松菜） 鶏肉のﾋﾞｶﾀ さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物缶（ﾏﾝｺﾞｰ）
8（土）	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 かき玉汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草入りﾏｽﾀｰﾄﾞｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ あんみつ	手作りきなこ蒸しﾊﾟﾝ	麦ごはん 味噌汁（もやし） 赤魚の照り焼き 白滝とごぼうのｵｲｽﾀｰ炒め とろろ
9（日）	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青梗菜の生姜和え 温泉卵	米飯 清汁（冬瓜） 松風焼き あさりとほうれん草の煮浸し 手作りﾌﾙｰﾂ牛乳寒	手作りｺｰﾋｰｹｰｷ	米飯 味噌汁（豆腐） 鯖の南部焼き 切り昆布の煮物 果物（ﾊﾞﾅﾅ）
10（月）	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青菜とｶﾆｶﾏの和え物 納豆	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ（ツナ・卵） ほうれん草入り豆乳ｽｰﾌﾟ ｱｽﾊﾟﾗの和風ｷｯｼｭ 玉葱とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	人形焼き	米飯 清汁（なると） 豚肉の味噌焼き はんぺんの含め煮 大根の青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え
11（火）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 乳酸菌飲料	【山の日】 うなちらし 豚汁 茶碗蒸し 長芋の梅和え 手作り抹茶ｾﾞﾘｰ	果物（ｽｲｶ）	米飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） 赤魚のねぎﾎﾟﾝ酢焼き 治部煮 冷奴
12（水）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根ｻﾗﾀﾞ 大豆みそ	ねばとろそば 揚げだし豆腐 青梗菜の生姜和え ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ	米飯 味噌汁（大根） 牛肉の柳川風煮 小松菜のﾎﾟﾝ酢和え ｷｬﾍﾞﾂの浅漬け
13（木）	米飯 味噌汁 車麸と野菜の煮物 ごま和え 納豆	米飯 味噌汁（なす） 鮭のﾑﾆｴﾙ（ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ） 切干大根煮 手作りほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ	ｼｭｰｱｲｽ	ﾊﾔｼﾗｲｽ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草） ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 果物缶（ﾏﾝｺﾞｰ）
14（金）	ﾊﾟﾝ（食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ） ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ ﾊﾑとﾎﾟﾃﾄのｵｰﾌﾞﾝ焼き ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 具沢山味噌汁 油淋鶏 白和え 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	お好み焼き	米飯 味噌汁（干びょう） あじの粕漬け焼き 肉じゃが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え
29（土）	米飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 小松菜のお浸し 大豆みそ	米飯 そうめん汁 豚肉の梅肉蒸し 切干大根煮 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	手作りﾂﾅﾏﾖﾊﾟﾝ	米飯 味噌汁（もやし） あじの南蛮焼き 豚肉と大根の煮物 ｵｸﾗのおろし和え
30（日）	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 温泉卵	米飯 味噌汁（わかめ） たらの酒蒸しおろしソース さつま芋の煮物 手作り豆乳ﾌﾟﾘﾝ	手作り黒豆入りｹｰｷ	米飯 味噌汁（ほうれん草） 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ひじき煮 漬物（高菜）
31（月）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜のお浸し 納豆	米飯 具沢山汁 煮豚 野菜の揚げびたし 果物（ｵﾚﾝｼﾞ）	焼きいも	米飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） 鯖のねぎﾎﾟﾝ酢焼き 大根のそぼろ金平 細切りとろろ

