



いほいの里 8月予定献立表



1 金	ショク 食パン(ジャム)・ブラウンシチュー グリーンサラダ・フルーツヨーグルト・スープ	16 土	お休み
2 土	ガーリックライス・高野 ^{コウヤ} サラダ・ポテトフライ プリン・スープ	17 日	お休み
3 日	お休み	18 月	カレーきしめん・レタスサラダ・オープン焼 ゼリー
4 月	ごはん・味噌 ^{ミソ} オムレツ・和え物 ^{ワエモノ} ・もずく酢 ^{モズクス} ・清汁 ^{キヨシユ}	19 火	ショク 食パン(ジャム)・ポタージュ ^ニ 煮・トマトサラダ 唐揚げ ^{カラア} ・杏仁豆腐 ^{アンニン トウフ}
5 火	カレー ^{ドン} ・おひたし・エビフリッター・果物 ^{クダモノ}	20 水	ごはん・肉じゃが ^{ニク} ・磯辺揚げ ^{イソベ ア} ・金山寺和え ^{キンザンジ ア} ・かき玉汁 ^{タマ シル}
6 水	ショク 食パン(ジャム)・煮込みハンバーグ・大根 ^{ダイコン} サラダ プリン・スープ	21 木	ごはん・魚 ^{サカナ} のケチャップソース・茄子 ^{ナス} の薬味のせ 生揚げ ^{ナマア} の牛肉炒め ^{ギウニクイタ} ・白味噌汁 ^{シロ ミソシユ}
7 木	ごはん・生揚げのみそ煮 ^ニ ・春雨ソテー ^{ハルサメ} ・東海寺和え ^{トウカイジ ア} とろろ昆布汁 ^{コンブ シル}	22 金	★ お楽しみ献立 ★ サラダ ^{ダン} ・チーズロール ^{アオナ イタ} ・青菜炒め ^{アンニン トウフ} ・杏仁豆腐 野菜ジュース
8 金	ショク 食パン(ジャム)・チキンソテー・キャベツサラダ コーヒゼリー・牛乳	23 土	ショク 食パン(ジャム)・ムニエル・グリーンサラダ ケチャップ炒め・コーンポタージュ
9 土	ヒ 冷やし中華 ^{チュウカ} ・茄子 ^{ナス} の煮びたし ^ニ ・海老カツ ^{エビ} ・ゼリー	24 日	お休み
10 日	お休み	25 月	ごはん・麻婆 ^{マーボ} 茄子 ^{ナス} ・涼拌豆腐 ^{リョウバン トウフ} ・エビマヨ ワントンスープ
11 月	お休み	26 火	食パン(ジャム)・ブラウンシチュー・ツナサラダ フルーツポンチ・牛乳
12 火	ショク 食パン(ジャム)・野菜スープ ^{ヤサイ} 煮・オープン焼き ゼリー・ジュース	27 水	サンサイ 山菜うどん ^{レイ} (冷)・味噌 ^{ミソ} カツ・高野 ^{コウヤ} サラダ プリン
13 水	ごはん・おろし煮魚 ^ニ ・肉じゃが ^{ニク} ・青菜炒め ^{アオナ イタ} 味噌汁 ^{ミソシユ}	28 木	ショク 食パン(ジャム)・魚 ^{サカナ} フライ・大根 ^{ダイコン} サラダ クラムチャウダー・ゼリー
14 木	ごはん・豚肉 ^{ブタニク} のさっぱりソース・ごった煮 ^ニ たたききゅうり ^{ミソシユ} ・味噌汁	29 金	ごはん・大根 ^{ダイコン} と牛肉煮 ^{ギウニクニ} ・玉子焼き ^{タマゴ ヤ} ・山椒醬油和え ^{サンショ ショウユ ア} 味噌汁 ^{ミソシユ}
15 金	お休み	30 土	ちらしきしめん ^{イソベ ア} ・磯辺揚げ ^{スノモノ} ・酢 ^ス の物 水羊羹 ^{ミズ ヨウカン}
★ 夏野菜を食べましょう。★ トマト～赤・リコピン～血糖値を下げて肌の状態を整える ナス～紫・クロロゲン酸～老化の防止とガンの予防 カボチャ～黄・カロチン～免疫力のアップ ゴーヤ～苦味は胃酸の分泌を促し食欲の増進と夏バテ防止		31 日	お休み