

いほいの里 8月予定献立表



1 土	ごはん・ まいぼ 麻婆豆腐・ はるまき 春巻・ かんこく 韓国あえ・わかめスープ	16 日	お休み 
2 日	お休み 	17 月	ごはん・ とり 鶏の味噌チーズ焼・キャベツサラダ ソテー・スープ
3 月	ガーリックライス・ こうや 高野サラダ・ポテトフライ ヨーグルト・スープ	18 火	ながさき 長崎ちゃんぽん・レタスサラダ・チヂミ ゼリー
4 火	しょく 食パン（ジャム）・ にく 煮込みハンバーグ・ だいこん 大根サラダ プリン・ ぎゅうにゅう 牛乳・スープ	19 水	ごはん・ にく 肉じゃが・ たまご 玉子焼き・ きんざんじ 金山寺あえ 味噌汁
5 水	きつねぎしめん・ さんさい 山菜あえ・エビフリッター ゼリー	20 木	しょく 食パン（ジャム）・パンプキンシチュー・トマトサラダ デザート・ジュース
6 木	えだまめ 枝豆ごはん・ みそ 味噌オムレツ・あえもの・ きよ 清汁 もずく酢	21 金	わふう 和風きのこスパゲティー・コーンサラダ・ くだもの 果物 ピザロール
7 金	しょく 食パン（ジャム）・チキンソテー・キャベツサラダ コーヒーゼリー・コーンポタージュ・ジュース	22 土	ごはん・ さかな 魚のケチャップソース・なすの薬味のせ レモン和え・味噌汁
8 土	ひ 冷し中華・なすの煮びたし・ えび 海老かつ・ゼリー	23 日	お休み 
9 日	お休み 	24 月	ごはん・ ふたにく 豚肉のたまねぎ焼・ はるさめ 春雨サラダ・ しお 塩トマト 味噌汁
10 月	わふう 和風合挽スパゲティー・ とうふ 豆腐サラダ・コロケ デザート・スープ	25 火	★ お楽しみ献立(選択食) ★ カレーライス・ツナサラダ・フルーツポンチ
11 火	お休み 	26 水	さんさい 山菜うどん・きのこサラダ・ あまず 甘酢揚・ムース
12 水	しょく 食パン（ジャム）・ やさい 野菜のスープ煮・チーズロール ゼリー・ ぎゅうにゅう 牛乳・ミネストローネ	27 木	ごはん・ まいぼ 麻婆茄子・ あまず 甘酢豆腐・エビマヨ・スープ
13 木	てん 天ぷら冷麦・ポテトサラダ・ しお 塩こんぶあえ・プリン	28 金	しょく 食パン（ジャム）・ う ピザ風ハンバーグ・ かぼちゃ 南瓜サラダ 牛乳・ゼリー・スープ
14 金	お休み 	29 土	にく 肉きしめん・ いそべ 磯部あげ・ すのもの 酢の物・ みず 水ようかん
15 土	お休み	30 日	お休み 
夏バテ防止の工夫！！ 夏の終わりから出回る(生姜)良い香りと辛さがあります。辛さには体温を 温める働きがあります。香りには食欲増進の働きがあり夏バテ防止解消に 役立ちます。ビタミンC～免疫力を高め・抗酸化作用もあります。		31 月	えびおろしうどん・ごまあえ・フライ デザート