



日	月	火 8月1日	水 8月2日	木 8月3日	金 8月4日	土 8月5日
8月のお休みは 6日(日)、11日(祝)、12日(土) 13日(日)、20日(日)、27日(日) です。		ロコモコ丼 ジュリアンスープ おくらとみょうがのお浸し ジョア 600Kcal	ごはん 味噌汁 エビフライ&メンチカツ 五目炒め 漬物 650Kcal	ごはん 清汁 筑前煮 照り焼き豆腐ハンバーグ ルチニ 680Kcal	チキンライス コンソメスープ グリーンサラダ 牛乳 600Kcal	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 肉詰めいなり さつまいもの甘露煮 580Kcal
8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け 焼きビーフン タラモサラダ 590Kcal	ごはん 中華わかめスープ 回鍋肉 しゅうまい ザーサイ 590Kcal	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げオニオンソース 五目煮 果物 590Kcal	ぶた丼 清汁 はるさめ酢の物 漬物 650Kcal		
8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
	ビーフカレー スープ 卵と野菜のサラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) ヨーグルト 720Kcal	ごはん 味噌汁 とんかつ かぼちゃの煮物 ヘルシーサラダ 640Kcal	ごはん 味噌汁 チキンのレモンペッパー焼き 豆腐チャンプルー ささげのお浸し 610Kcal	ごはん 味噌汁 焼き肉 ひじきの煮物 かぶの梅肉和え 660Kcal	ごはん 味噌汁 魚の粕漬け焼き(さわら) ナスのポン酢 おろし ヤクルト 520Kcal	冷やしうどん 野菜かき揚げ 酢の物 ラムネ味ゼリー 520Kcal
8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
	ゆかりごはん 味噌汁 魚の煮付け(かれい) じゃがいもの煮付け 牛乳 540Kcal	ごはん 清汁 チキンチャップ 厚揚げの味噌炒め もやしサラダ 620Kcal	ごはん わかめ中華スープ 豚肉のネギ塩ダレ 中華風奴 プリン 660Kcal	ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮付け とろろいも 570Kcal	ごはん 味噌汁 豚肉マスタード炒め さつま芋サラダ 漬物 700Kcal	エビピラフ スープ 鶏肉のバジルレモンソテー 果物 610Kcal
8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	○メニューは変更になる場合があります。 ○カロリーは目安です。	
	ごはん 味噌汁 千草焼き 肉じゃが オクラのなめこ和え 530Kcal	スパゲティミートソース スープ 納豆のソテー 果物 640Kcal	ハヤシライス コンソメスープ 野菜サラダ ヨーグルト 680Kcal	わかめ御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 切干大根の炒り煮 白和え 710Kcal		