

## 管理栄養士から一言

# 8月献立



暑い時期、食欲がないからと言って、麺類だけ、冷たいデザートだけ、冷たい飲み物だけ・・・になっていませんか？  
実は、ビタミンBが不足すると、身体を動かすエネルギーが作れず、夏バテの原因になってしまいます。  
ビタミンBは、豚肉・ウナギ・卵・大豆製品に多く含まれていますので、是非、食べるようにしてみてください◎

持ち帰り  
お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円  
おかずのみ 600円



月	火	水	木	金	土
					1
					かに玉 なすの味噌炒め コロコロサラダ
3	4	5	6	7	8
赤魚の西京焼き 筑前煮 きゅうりと わかめの酢の物	そうめん 冷奴 茄子とトマトの サラダ	鮭の照り焼き 茄子の煮物 かぼちゃサラダ	春巻き かぼちゃ煮付け ブロッコリー胡麻和え	揚げ出し豆腐 筑前煮 キャベツの梅和え	豆腐ステーキ 南瓜のそぼろ煮 インゲルの胡麻和え
10	11	12	13	14	15
そうめん 冷奴 茄子とトマトの サラダ	鰯の南蛮漬け かぼちゃ煮付け もやしの梅和え	豚肉生姜焼き 切干煮つけ 野菜の甘酢和え	揚げ餃子 甘酢あんかけ さつまいも甘煮 もずくの酢の物	ちらし寿司 野菜田楽 ブロッコリー-サラダ	アジの竜田揚げ かぼちゃ煮付け いんげんの 胡麻和え
17	18	19	20	21	22
チキン南蛮 根菜煮付け もやしの 胡麻和え	天津飯 麻婆豆腐 コールスロー サラダ	玉子丼 茄子の煮びたし いんげん胡麻和え	鮭のムニエル タルタルソース 切干煮つけ 白菜のお浸し	肉団子甘酢 あんかけ 冷奴 もずくの酢の物	冷やし中華 さつまいも甘煮 大根サラダ
24	25	26	27	28	29
ちらし寿司 野菜田楽 キャベツの 梅和え	つくねの照り焼き 大豆の五目煮 白菜の胡麻和え	茄子と豚肉の 味噌炒め 大根のそぼろ煮 トマトの酢の物	カレーライス 卵豆腐 野菜の甘酢和え	鰯の西京焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ	鶏から揚げ なすの煮びたし 大根と人参の なます
31					
和風ハンバーグ ひじき煮付け かぼちゃサラダ					

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。