

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ゆかりごはん 高野豆腐と野菜の煮物 アスパラガスのごま醤油和え 白桃缶 牛乳	御飯 ひじき煮 かぶとカニのサラダ すまし汁（白玉麩） フルーツカクテル缶	かおり御飯 さんまの生姜煮 セロリとツナのサラダ 味噌汁（キャベツ） パイン缶	御飯 青菜と揚げの炒め煮 白菜の辛子和え りんご缶 牛乳	御飯 魚河岸揚げ煮 いんげんのごま和え すまし汁（小松菜） みかん缶	御飯 じゃが玉煮 納豆 洋梨缶 ヨーグルト	麦御飯 冬瓜のそぼろあんかけ とろろ汁 黄桃缶 牛乳
昼食	御飯 たらこの柚庵焼き 菜花のお浸し かき卵スープ 洋梨缶	ジャージャーうどん 卵豆腐の野菜あんかけ 黄桃缶 牛乳	サンドウィッチ（ハム・エッグ・ジャム） ポークチャップ みかん缶 牛乳	中華風おこわ 花野菜の中華炒め 青菜の胡麻サラダ キウイフルーツ	赤飯 鰯の梅おかか煮 青梗菜と長葱ソテー オクラの和風サラダ マンゴー	青菜御飯 揚げ出し豆腐 焼きなす キャベツの梅肉和え 抹茶あんみつ	食パン ベーコンときのこの豆腐グラタン マセドアンサラダ レタスのスープ りんご缶
夕食	御飯 酢豚 じゃがいものカレーソテー ミックスサラダ 練梅	御飯 カレイの南蛮漬け（揚げ） かぼちゃの含め煮 いんげんのサラダ 黒豆煮	御飯 ハニーマスタードチキン 森の幸ソテー もやしサラダ 鯛みそ	御飯 かじきのポン照り焼き 茄子と笹身の和風サラダ 味噌汁（なめこ） のり佃煮	御飯 照り焼きハンバーグ アスパラのマリネ たくあん漬け 牛乳	御飯 柳川風煮 かぶの生姜醤油和え すまし汁（椎茸） ザーサイ漬け	御飯 千草焼き もやしピリ辛炒め 大根とツナのサラダ しば漬け
3時	ムーンライトクッキー	抹茶プリン	卵ボーロ	メープルプチケーキ	ハッピーターン	イチゴババロア	蒸しまんじゅう（豆乳）
***	エネルギー 1514kcal 脂質 37.1g 食塩 6.3g たんぱく質 52.4g 炭水化物 228.5g	エネルギー 1528kcal 脂質 44.2g 食塩 6.3g たんぱく質 56.5g 炭水化物 215.2g	エネルギー 1525kcal 脂質 46.3g 食塩 6.4g たんぱく質 55.4g 炭水化物 211.5g	エネルギー 1518kcal 脂質 42.3g 食塩 6.4g たんぱく質 51.3g 炭水化物 219.8g	エネルギー 1521kcal 脂質 38.7g 食塩 5.8g たんぱく質 56.5g 炭水化物 223.6g	エネルギー 1538kcal 脂質 37.3g 食塩 5.4g たんぱく質 51.7g 炭水化物 236.1g	エネルギー 1541kcal 脂質 42.5g 食塩 6g たんぱく質 51.4g 炭水化物 228.2g

8月7日 立秋とは

夏が全盛期を迎え、秋の気配が徐々に立ち始める日とされています。

精進料理ということで、デザートは和風に抹茶あんみつです。

