



# ～もりのキッチン～



月		火		水		木		金		土	
★		★		★		1		2		3	
						中華風冷しゃぶ ひじきとチーズのサラダ 春雨スープ 果物		魚の南蛮漬 アイルランド風ポテト 味噌汁 果物		鮭のさっぱり寿司 キャベツのレモン和え すまし汁 果物	
9時		9時		9時		9時	クッキー	9時	クラッカー	9時	せんべい
3時		3時		3時		3時	水ようかん	3時	レモンラスク	3時	パン
5		6 手作りふりかけ		7 かえりいりこ		8		9		10	
高野豆腐のミートソース煮 海藻サラダ 味噌汁 果物		酢豚 ひじきの炒め煮 中華スープ 果物		豆腐の五目炒め 南瓜マヨ焼き 味噌汁 果物		魚のおろし煮 レバーの胡麻ソース煮 味噌汁 果物		鶏のから揚げ トマト ピーマンの塩昆布和え コンソメスープ 果物		ハヤシライス 南瓜粉吹き 漬物 果物	
9時	ポーロ	9時	果物	9時	あられ	9時	えびせん	9時	かりんとう	9時	ビスケット
3時	塩ちんすこう	3時	ミルク白玉	3時	リンゴゼリー	3時	おからケーキ	3時	ブルーベリーとチーズのマフィン	3時	カステラ
12		13 お弁当日		14		15		16		17	
				夏野菜カレー ゴマツナサラダ 福神漬け 果物		チキンライス ひじきの華風和え コンソメスープ 果物		枝豆入りまさご揚げ トマト 切干大根焼きそば風 味噌汁 果物		牛丼 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物	
9時		9時	あられ	9時	ウエハース	9時	クッキー	9時	ポーロ	9時	クラッカー
3時		3時	ビスコ	3時	カステラ	3時	塩昆布のおにぎり	3時	南瓜マフィン	3時	カステラ
19		20 甘辛いりこ		21 手作りふりかけ		22		23 パン		24	
魚の照り焼き トマト 三色酢物 味噌汁 果物		ヤンニョムチキン ごぼうのサラダ 卵スープ 果物		大豆入りひじきの油炒め ピーマンの胡麻和え 味噌汁 果物		華風卵焼き きりざい納豆 味噌汁 果物		魚のフライ もやしのニンニク炒め コンソメスープ 果物		鶏飯 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	
9時	クッキー	9時	かりんとう	9時	せんべい	9時	果物	9時	あられ	9時	サブレ
3時	ストーンクッキー	3時	焼きうどん	3時	フルーツヨーグルト	3時	人参マフィン	3時	韓国風おにぎり	3時	パン
26		27 ししゃも		28 煮豆		29		30		31	
茄子入り麻婆豆腐 オクラとコーンのマヨ和え 味噌汁 果物		炒り卵のミートソースかけ ハリハリサラダ 味噌汁 果物		レバーの味噌炒め チロリアンサラダ 味噌汁 果物		魚のアラビアータ もやしのナムル 中華スープ 果物		鶏マヨ キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物		親子丼 春雨酢の物 すまし汁 果物	
9時	ポーロ	9時	カステラ	9時	えびせん	9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	あられ
3時	黄粉入りじゃが餅	3時	ミネラルせんべい	3時	カルピスゼリー	3時	竹輪の磯辺焼き	3時	ココアフレンチトースト	3時	パン

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。



熱中症対策を  
しよう！



■野菜の日

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日トマトやキュウリ、オクラといった野菜は水分を多く含み体を冷やしてくれるので夏の体調管理にぴったり。

ご家庭でも夏野菜を使った料理で体の中から美味しくクールダウンしましょう。