

8月 夏だ!カレーだ!お祭りだ!

夏真っ盛りで食欲が落ちやすい季節です。そんな時こそ、バラエティに富んだ料理を召し上がり元気に過ごしましょう。



8/8 火 行事食-夏祭り-

- 屋台のソース焼きそば
- たこ焼き 中濃ソース
- 屋台の焼きとり
- たい焼き
- ラムネジュレ

昨年大好評だった、夏祭りメニューが今年も登場します。屋台をイメージした、夏祭りならではの献立となっています。是非お祭り気分でお楽しみください。



8/1 火 おついたち

- 赤飯
- 鮭の幽庵焼き
- 味付け花人参 (付け合わせ)
- 白菜と春雨の煮物
- 鶏とネギのさつま揚げ



8/5 土 カレー献立

- トマトとチキンのキーマカレー
- 大根のチーズ煮
- キャベツのマリネ



8/11 金 山の日

- ハヤシライス ● マカロニのチーズクリーム
- ブロッコリーのおかかマヨサラダ

山の日は、2016年に新設された日本の祝日です。そんな日にぴったりの、山小屋の定番メニュー「ハヤシライス」をご用意いたしました。



8/29 火 焼き肉の日

- 豚丼 ● 煮豆
- 根菜サラダ

夏に最適!カレーの効能

カレーは、国民食として大人から子どもまで親しまれています。カレーに含まれるスパイスには、夏の体を元気にしてくれる効果があります。暑さに負けず、カレーで元気な体を作りましょう。

- 食欲を増進させる
- 防腐・抗菌作用
- 発汗作用により、ほてった体をクールダウンさせる
- 胃腸の調子を整える

9月のお知らせ：お食事でも季節の移り変わりを感じましょう

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
					
	赤飯（北海道産小豆使用） 鮭の幽庵焼き 味付け花人参（付け合わせ） 白菜と春雨の煮物 鶏とネギのさつま揚げ 汁物の具（麩、わかめ） おついたち	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ほうれん草のピーナッツ和え 汁物の具（わかめ、玉ねぎ）★	いわしの山椒煮 海老とおくらのしんじょうトマトポン酢あん ひじきと大根のサラダ 汁物の具（キャベツ、揚げ）	豚しゃぶ（濃厚ごまだれ） 茹でブロッコリー（付け合わせ） しゅうまい めかぶの三杯酢和え 汁物の具（ほうれん草、揚げ）	トマトとチキンのキーマカレー 大根のチーズ煮 キャベツのマリネ ぶどうジュレ
	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.58 g 脂質 8.84 g 炭水化物 15.60 g 食塩 1.95 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 14.22 g 脂質 9.59 g 炭水化物 21.03 g 食塩 1.73 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.61 g 脂質 16.26 g 炭水化物 13.60 g 食塩 2.19 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 20.65 g 脂質 21.48 g 炭水化物 18.99 g 食塩 1.79 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 6.85 g 脂質 5.85 g 炭水化物 25.13 g 食塩 2.74 g
月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12
					お盆休み
白身魚のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 小松菜のわさび和え 汁物の具（わかめ、玉ねぎ）	屋台のソース焼きそば たこ焼き（ソース付） 屋台の焼きとり たい焼き 立秋(夏祭り) ラムネジュレ 汁物の具（えのき、人参）	いわしの生姜煮 クックデリの厚焼き卵 キャベツと青さのナムル 汁物の具（白菜、人参）●	さわらの西京焼き 茹でいんげん（付け合わせ） 干豆腐と野菜の煮物 根菜サラダ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）●	ハヤシライス マカロニのチーズクリーム ブロッコリーのおかかマヨサラダ 山の日 りんごジュレ	
エネルギー 418 kcal 蛋白質 9.00 g 脂質 5.14 g 炭水化物 11.48 g 食塩 1.16 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 13.02 g 脂質 12.40 g 炭水化物 57.81 g 食塩 2.48 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 18.19 g 脂質 10.77 g 炭水化物 14.41 g 食塩 1.55 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 17.20 g 脂質 11.99 g 炭水化物 14.22 g 食塩 1.25 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 16.62 g 脂質 19.65 g 炭水化物 32.93 g 食塩 3.70 g	

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
お盆休み					
	にしんの蒲焼き 味付け花人参（付け合わせ） 小松菜のガーリックソテー 湯葉の胡麻和え 汁物の具（キャベツ、人参）	いわしの梅煮 青菜とピーマンのカラフル炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参）●	ナポリタン カリフラワーの豆乳クリーム和え パイナップルジュレ パイナップルの日 汁物の具（白菜、人参）★	一口とんかつ 茹でブロッコリー（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 汁物の具（麩、わかめ）	赤魚のトマトカレー煮 干豆腐と野菜の煮物 粒マスタード入りポテトサラダ 汁物の具（えのき、人参）★
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.12 g 脂質 14.10 g 炭水化物 13.19 g 食塩 1.45 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 17.64 g 脂質 9.94 g 炭水化物 10.85 g 食塩 1.95 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 7.94 g 脂質 10.75 g 炭水化物 57.80 g 食塩 2.89 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 11.18 g 炭水化物 23.06 g 食塩 1.35 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.14 g 脂質 7.01 g 炭水化物 17.81 g 食塩 1.56 g
月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
					
冷やし肉とろろうどん 豆乳がんもの含め煮 小松菜のわさび和え 白桃ジュレ	ポークチャップ ゴーヤチャンプルー ほうれん草の胡麻和え 汁物の具（キャベツ、揚げ）	牛丼 人参しりしり 抹茶パバロア 処暑 汁物の具（麩、わかめ）	あじの南蛮漬け はんべんとほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ 汁物の具（わかめ、玉ねぎ）	ほっけの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティサラダ 汁物の具（麩、わかめ）	ホイコーロー さつま芋のそぼろ煮 めかぶの三杯酢和え 汁物の具（白菜、人参）★
エネルギー 694 kcal 蛋白質 15.07 g 脂質 9.70 g 炭水化物 58.70 g 食塩 3.17 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 10.19 g 脂質 8.49 g 炭水化物 17.31 g 食塩 2.20 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 14.44 g 脂質 12.61 g 炭水化物 22.29 g 食塩 1.55 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 13.49 g 炭水化物 16.86 g 食塩 1.77 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.37 g 脂質 7.51 g 炭水化物 11.02 g 食塩 2.02 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 6.65 g 炭水化物 25.65 g 食塩 2.01 g

月	火	水	木	金	土
28	29	30	31		
					
カレイの煮付け 具沢山野菜の煮込み キャベツとコーンのおかかお浸し 汁物の具(白菜、人参)●	豚丼 煮豆 根菜サラダ 焼き肉の日 汁物の具(ほうれん草、揚げ)	ぶりの甘酢あんかけ 人参しりしり カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具(麩、わかめ) ●	おろしそば(刻みのり) 豆腐ナゲット わかめと玉ねぎのツナサラダ ぶどうジュレ		
エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.80 g 脂質 1.25 g 炭水化物 16.76 g 食塩 1.81 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 14.37 g 脂質 15.69 g 炭水化物 22.81 g 食塩 2.46 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 11.41 g 脂質 11.50 g 炭水化物 19.82 g 食塩 1.70 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 6.10 g 炭水化物 70.24 g 食塩 5.15 g		