

# 8月 デイサービス献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 ショウガ御飯 清まし汁 ホキの味噌漬け焼き いんげんのおかか煮 スパゲティサラダ すいか	2日 御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜の甘酢炒め 大根の煮物 きゅうりのごまサラダ 抹茶ゼリー	3日 御飯 味噌汁 さばの煮つけ ピーマンと玉ネギのソテー カニサラダ オレンジゼリー
			5日 豚丼 味噌汁 五目煮 カリフラワーサラダ りんごヨーグルト	6日 けんちんそば だし巻きたまご ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	7日 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き ピーマンのソテー 枝豆サラダ 水ようかん
12日 御飯 春雨スープ エビチリ 餃子 中華風和え物 マンゴープリン	13日 鮭御飯 清まし汁 豆腐あんかけ 南瓜のミルク煮 塩昆布和え すいか	14日 御飯 味噌汁 豚のマスタード焼 里芋の煮物 ごま酢和え コーヒーゼリー	15日 わかめ御飯 清まし汁 かれいの煮つけ 青菜のちりめん炒め 豆サラダ オレンジゼリー	16日 御飯 味噌汁 チキン南蛮 南瓜の含め煮 もずく ババロア	17日 中華丼 中華風スープ 肉団子 くらげの和え物 すいか
19日 冷やし中華 肉団子と里芋の煮物 ゴボウサラダ しろごまプリン	20日 御飯 コンソメスープ ハンバーグ 大根の煮物 サラダ キウイフルーツ	21日 ハヤシライス なすソテー ほうれん草の和えもの ブルーベリーゼリー	22日 御飯 清まし汁 赤魚の甘酢あんかけ 里芋の煮物 小松菜のわさび醤油 バナナ	23日 そうめん つくね ゴボウとたらこの炒り煮 きゅうりの酢の物 デザートムース	24日 御飯 味噌汁 豚しょうがやき 冬瓜のカニあんかけ アスパラサラダ すいか
26日 ポークカレー しゅうまい サラダ ぶどうゼリー	27日 麻婆豆腐丼 春雨スープ 餃子 ナムル プリン	28日 高菜御飯 味噌汁 鱈の塩焼き 大根とじゃこの甘辛煮 梅マヨ和え	29日 御飯 味噌汁 かじきの梅みそ焼き たまねぎのケチャップ炒め ハムサラダ コーヒーゼリー	30日 チャーハン にら玉スープ 春巻き ガーリックソテー 中華サラダ 抹茶ババロア	31日 御飯 味噌汁 さんまかば焼き ちんげんさいソテー さつまいもサラダ プリン



## <夏バテ防止はまず食事から>



- ・1日三食をしっかりと取りましょう。主食と主菜、副菜をバランス良く食べる事が大切です。
- ・ビタミンB1(豚肉やうなぎ、大豆等)はエネルギー代謝や疲労回復にとっても効果的です。
- ・ビタミンC(野菜や果物)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。
- ・エネルギー源となるたんぱく質は肉や魚、肉や大豆などからしっかりとるようにしましょう。
- ・食欲がない時には、唐辛子やワサビなど食欲を刺激する香辛料などを料理に加えましょう。

☆献立の内容は変更する場合がありますが、ご了承くださいませ。