

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		魚のゴマソースかけ 豆腐と若布の味噌汁 ミニトマト 十六穀米 〈3時のおやつ〉 アイスクリーム・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ 果物 十六穀米 黒ゴマチーズパン・牛乳 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳	夏野菜の炒め物 中華風コーンスープ いりこ 十六穀米(ゆかり) 牛乳くすもち・ミルク 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	肉味噌スパゲティ 卵豆腐のスープ 果物 ビスコ・牛乳 〈10時のおやつ〉 かりんとう・牛乳
6	7	8	9	10	11
中華風卵焼き チゲ風味噌汁 いりこ 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 ひまわりヨーグルト・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー チロリアンサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ハニーサンド・ミルク 〈10時のおやつ〉 クラッカー・牛乳	鮭のレモン焼き ささみ入り吉野汁 変わりきんぴら 十六穀米・ヤクルト フルーツボンチ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の味噌和え 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ) 〈3時のおやつ〉 アーモンドケーキ・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	インディアンマカロニ 五色野菜スープ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 豆乳プリン・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・牛乳	山の日 
13	14	15	16	17	18
鶏肉と茄子のトマト煮 じゃが芋の洋風スープ 十六穀米(かつお節) 〈3時のおやつ〉 ゼリー・チーズ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	そうめん 野菜のゴマ和え 果物 〈3時のおやつ〉 バームクーヘン・牛乳 〈10時のおやつ〉 エイセイポーロ・牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 米粟湯 いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 クラッカーサンド・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	ツナエッグ 鶏肉と野菜の貝だくさんスープ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 マヨネーズパン・ミルク 〈10時のおやつ〉 ビスケット・牛乳	魚の南蛮漬け しめじ入り味噌汁 果物 十六穀米(ゆかり) 〈3時のおやつ〉 米粉クッキー・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	スタミナ丼 すまし汁 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 小豆入り蒸しパン・牛乳 〈10時のおやつ〉 ウエハース・牛乳
20	21	22	23	24	25
スパニッシュオムレツ 洋風味噌汁 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ゼリー・牛乳 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳	お盆の日の日  せんべい・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め もやしとハムのスープ 果物【セレクト】 十六穀米(のり佃煮) 〈3時のおやつ〉 味噌まんじゅう・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	魚のオーロラソースかけ イタリアンスープ 十六穀米 ヤクルト 〈3時のおやつ〉 スイカ・ミルク 〈10時のおやつ〉 かりんとう・ヤクルト・お茶	肉豆腐 野菜のサワー漬け いりこ 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 ミルクパン・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	焼きうどん 若布スープ 果物 〈3時のおやつ〉 ココナッツサブレ・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・牛乳
27	28	29	30	31	
竹輪の二色揚げ ひじきのスープ 果物 十六穀米(しらす) 〈3時のおやつ〉 ウインナードッグ・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	シーフードカレー 切り干し大根のさっぱりサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 黄粉団子・昆布・牛乳 〈10時のおやつ〉 ビスケット・牛乳	磯ご飯 魚の白味噌焼き おくら入りすまし汁 ミニトマト 〈3時のおやつ〉 エクシア・ジョア 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	厚揚げの酢豚風 野菜のピーナッツ和え 果物 十六穀米(わかめ) 〈3時のおやつ〉 水ようかん・牛乳 〈10時のおやつ〉 クラッカー・牛乳	ハムエッグ ミネストローネ いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ウエハース・チーズ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	

## 8月の行事

8日(水)クッキング おみれぐみ  
スイカ入りフルーツボンチ

9日(木)セレクトメニュー

22日(水)セレクトメニュー

29日(水)お誕生会



## 一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

