



# 8月 たいようの里 献立予定表



テイサービス・機能訓練

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
				赤飯 さわらの西京焼 etc...	牛肉の甘辛炒 	
	5	6	7	8	9	
	ポークカレー 	麦ご飯 鶏肉のみそ焼 etc...	鯖の塩糍焼 	牛焼肉 	ジェノベーゼパスタ 	
	12	13	14	15	16	
	鶏肉のさっぱり煮 	豚丼 	太刀魚の塩焼き 	冷やし担々麺 	魚のムニエル 	
	19	20	21	22	23	
	焼きそば 	ハヤシライス 	*たいよう食堂* とうもろこしご飯 夏野菜天婦羅 etc	鶏肉カシューナッツ炒 	魚タルタル焼 	
	26	27	28	29	30	
	☆セレクト☆ ・鶏肉のトマト煮 ・白身フライ etc	ぶっかけおろしそば 	豚肉キムチ炒め 	魚の生姜煮 	豚しゃぶ 	

※写真はイメージです

管理栄養士より一言 暑い季節には夏野菜！夏野菜と言えばトマト、キュウリ、ゴーヤ...などたくさんあります。夏野菜は代謝をたかめだし、紫外線からのダメージを防いでくれます。積極的にとるようしましょうね♪

