



# 8月 たいようの里 献立予定表



入所・ショートステイ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				赤飯 さわらの西京焼 etc...	牛肉の甘辛炒 	いか柚子胡椒炒 
4	5	6	7	8	9	10
がめ煮 	ポークカレー 	麦ご飯 鶏肉のみそ焼 etc...	鯖の塩糀焼 	牛焼肉 	ジェノベーゼパスタ 	サーモンフライ 
11	12	13	14	15	16	17
魚の幽庵焼 	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 	鶏の唐揚げ 
18	19	20	21	22	23	24
肉じゃが 	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 	ハンバーグテミノース 
25	26	27	28	29	30	31
魚の南部焼き 	☆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 	メンチカツ 
						※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、紫外線からのダメージを防いでくれます。  
積極的にとるようにしましょうね♪

