



# 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  | 3  | 4   | 5  |  |
|   | <b>赤飯</b><br>ほっけみりん焼<br>etc...   | 鶏肉カシューナッツ炒<br>        | <b>八宝菜</b><br>    | <b>あじの南蛮漬</b><br>   | <b>ぶっかけ卸そば</b><br>    |  |
|   | 8  | 9  | 10   | 11  | 12   |  |
|   | <b>ポークカレー</b><br>  | <b>冷製パスタ</b><br><b>アホカトグラタン</b><br>etc...  | <b>フルコギ</b><br>  | <b>豚肉じゃが</b><br>   | <b>さわらの香味焼</b><br>   |  |
|   | 15   | 16   | 17   | 18  | 19   |  |
|  | <b>三色丼</b><br>    | <b>鶏肉のさっぱり煮</b><br> | <b>焼きそば</b><br> | <b>*たいよう食堂*</b><br><b>焼きカレー</b><br><b>ライタサラダ</b><br>etc...  | <b>鰯ニンニク味噌煮</b><br> |  |
|   | 22   | 23   | 24   | 25  | 26   |  |
|   | <b>赤魚煮つけ</b><br>  | <b>豚とピーマン炒め</b><br> | <b>☆セレクト☆</b><br>・鶏肉のトマト煮<br>・鮭マスタートハン粉焼<br>etc  | <b>冷やし担々麺</b><br> | <b>鮭のバター醤油焼</b><br> |  |
|   | 29   | 30   | 31   |   |  |  |
|   | <b>鶏肉レモン煮</b><br> | <b>ハヤシライス</b><br>   | <b>豚しゃぶ</b><br> |   |                     | <b>※写真はイメージです</b>  |

**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。積極的にとるようにしましょうね♪

