



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	4	5	6
	赤飯 ほっけみりん焼 etc...	鶏肉カシューナッツ炒 	八宝菜 	あじの南蛮漬 	ぶっかけ卸そば 	いか柚子胡椒炒
7	8	9	10	11	12	13
がめ煮 	ポークカレー 	冷製パスタ アホカトグラタン etc...	フルコギ 	豚肉じゃが 	さわらの香味焼 	エビチリ
14	15	16	17	18	19	20
豚肉ごま味噌焼 	三色丼 	鶏肉のさっぱり煮 	焼きそば 	*たいよう食堂* 焼きカレー ライタサラダ etc...	鰯ニンニク味噌煮 	回鍋肉
21	22	23	24	25	26	27
鶏の唐揚げ 	赤魚煮つけ 	豚とピーマン炒め 	☆セレクト☆ ・鶏肉のトマト煮 ・鮭マスタートハン粉焼 etc	冷やし担々麺 	鮭のバター醤油焼 	ネミハンバーグ
28	29	30	31			
白身魚の照り焼 	鶏肉レモン煮 	ハヤシライス 	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！
夏野菜と言えはトマト、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♪

