

# 令和6年 8月献立予定表

| 月   | 火                                       | 水  | 木  | 金   | 土   |
|---|---|--|--|---|---|
| <b>【8月の目標】</b><br>【暑さに負けない身体づくりをしましょう！】<br>睡眠を十分にとるようにしましょう。食事をしっかり食べましょう。適度な運動をして汗をかくと新陳代謝が上がって疲れにくくなります。でも！少しでも体調が悪くなったら自分の状態を周囲に伝えて運動を中止しましょう。熱中症の重症化を防ぐには早期発見、早期対応が非常に重要です。 |   |  | 1  | 2   | 3   |
|   |   |  | コロッケ<br>酢の物<br>冬瓜の彩りあんかけ<br>みそ汁              | 五目豆腐ハンバーグ<br>揚げ茄子の甘辛煮風<br>おすすめもう一品<br>みそ汁       | 肉団子<br>おすすめもう一品<br>中華サラダ<br>みそ汁               |
| 5   | 6                                       | 7  | 8  | 9   | 10  |
| 親子丼<br>わけぎの柚子味噌和え<br>冷奴<br>みそ汁  | 麻婆豆腐<br>肉シュウマイ<br>おすすめもう一品<br>玉子入り中華スープ | 魚の野菜あんかけ<br>入り豆腐<br>金時豆<br>みそ汁                     | チキン南蛮<br>おすすめもう一品<br>サラダ<br>みそ汁              | 肉じゃが<br>菜の花からし和え<br>酢の物<br>みそ汁                  | シルバー西京焼<br>おすすめもう一品<br>根菜と豆の<br>黒胡麻サラダ<br>みそ汁 |
| 12  | 13                                      | 14   | 15   | 16  | 17  |
| 茄子とピーマンの<br>味噌炒め<br>おすすめもう一品<br>五目大豆<br>みそ汁   | 季節の野菜カレー<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト<br>みそ汁   | 厚揚げときのこの<br>玉子とじ<br>おすすめもう一品<br>チンゲン菜のコンソメ煮<br>みそ汁 | ちらし寿司<br>三角しのだと野菜煮<br>おすすめもう一品<br>お吸い物       | 魚のフライ<br>冷奴<br>インゲンの鶏とぼろあ<br>んかけ<br>みそ汁         | テミハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>おすすめもう一品<br>コンソメスープ     |
| 19  | 20                                      | 21   | 22   | 23  | 24  |
| 生姜焼き<br>煮物<br>大根の香味野菜漬け<br>みそ汁  | カレイ生姜醤油煮<br>茄子挟み揚げ煮物<br>おすすめもう一品<br>みそ汁 | チキンステーキ<br>おすすめもう一品<br>白菜と人参の甘酢和え<br>みそ汁           | 野菜ミンチ巻き<br>キャロットラペ<br>野菜と竹輪の<br>おかか和え<br>みそ汁 | 甘辛鶏ごぼう<br>おすすめもう一品<br>彩り高野豆腐の煮物<br>みそ汁          | あじ大葉フライ<br>千切り大根いなか煮<br>おすすめもう一品<br>みそ汁       |
| 26  | 27                                      | 28   | 29   | 30  | 31  |
| すき焼き煮<br>里芋のとぼろ煮<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>みそ汁   | 焼ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>おすすめもう一品<br>コンソメスープ | チンジャオロース<br>小松菜とシラスの<br>山椒和え<br>春雨サラダ<br>わかめスープ    | ぶりの照焼<br>野菜炒めカレー風味<br>柚子なます<br>みそ汁           | 豚肉とピーマンの<br>オイスター炒め<br>おすすめもう一品<br>京風うの花<br>みそ汁 | 豚バラ大根煮<br>さつまいものレモン煮<br>おすすめもう一品<br>みそ汁       |