



令和 8年 8月 献立表



いずみ介護サービス
おかわデイサービス

日	月	火	水	木	金	土
						1 鯖の味噌粕焼き 小松菜煮 キャベツと蒸し鶏のマリネ 野菜とソーセージの中華炒め きくらげと蒟蒻の佃煮 味噌汁
2	3 豚バラとキャベツのスタミナ炒め カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮 ピーマンとひき肉炒め 味噌汁	4 アジフライ 和風スパインゲンの和え物 フルーツ 味噌汁	5 鶏の照り焼き 長芋のあんかけ フロッキーのソテー 春巻き 味噌汁	6 天ぷら 切り干し大根煮 酢のもの すまし汁	7 豆腐ナゲット ポテトサラダ 金時豆 コンソメスープ	8 鶏の天ぷら キャベツのコンソメ煮 わかめと油揚げのお浸し 豚バラと春雨の炒めもの 竹輪のカレー炒め 味噌汁
9	10 鮭のバターソテー 春雨の中華和え 大根のどぼろ煮 味噌汁	11 ロールキャベツのワイン煮 マカロニソテー 若芽とパプリカの和え物 豚肉とじゃが芋の山椒炒め 白滝と人参の炒りタラコ 味噌汁	12 ちらし寿司 丁字麩の辛し和え かぼちゃ煮 すまし汁	13 赤魚の煮つけ 卵とし フロッキーサラダ フルーツ 味噌汁	14 鶏肉のみぞれ煮 菜の花 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 蒟蒻とツナの炒め物 味噌汁	15 ほっけみりん焼き パプリカと玉ねぎのソテー 蒸し鶏とマカロニのサラダ 四川風まーぼー春雨 青菜のマヨネーズ和え 味噌汁
16	17 やわらかハンバーグ インゲンソテー 大根と揚げのうま煮 キャベツの豚肉のオイスター炒め キャロットラペ 味噌汁	18 ビーフカレー かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け・らっきょう	19 肉団子の甘酢あんかけ 若竹の煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの柚子漬け 味噌汁	20 鶏肉うま煮 菜の花の和え物 ごぼうの煮物 ハムステーキ 味噌汁	21 やわらかメンチカツ 春雨とめかぶのチャフチェ 白菜とぶたんのトロミ煮 きのこのさっぱりオイル漬け 味噌汁	22 すき煮 カリフラワーサラダ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁
23	24 焼肉風炒め マカロニサラダ 酢のもの たまごスープ	25 チキンピカタ パプリカと玉ねぎのソテー 人参のきなこ和え 蒟蒻のおかか煮 味噌汁	26 酢豚 煮豆 法蓮草の和え物 タケノコの土佐煮 味噌汁	27 とんかつ 菜の花 キャベツと搾菜のナムル じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンの鶏ミンチ炒め 味噌汁	28 鶏と白菜の中華煮 ほうれん草のナムル みそマヨスパ きのこのソテー 味噌汁	29 肉豆腐 法蓮草のお浸し きのこのみぞれ和え 味噌汁
30	31 ホキの青じそ焼き 人参と鶏ミンチの炒め物 フレンチマカロニサラダ 法蓮草と豆腐のチャンフル キャベツと小松菜のナムル 味噌汁	【熱中症予防のための食事】 毎日、暑い日が続きますね。熱中症予防のためには、こまめな水分補給に加えて、食事ですっかり体の調子を整えることも切です。 ■おすすめのお食事 ・味噌汁やスープを一日1杯ほどで、水分と適度な塩分が補えます。 ・トマト・きゅうり・ほうれん草・バナナなどは、体の水分バランスを整えるカリウムが豊富です。 ・冷やっこ・卵料理・焼き魚などのたんぱく質は、暑さに負けない体づくりに役立ちます。 ・食欲が落ちる日は、ヨーグルト・ゼリー飲料・フルーツなど、食べやすいものを少量ずつでも大丈夫です。 また、食事中や食後にもひと口ずつ水分を足す習慣があると安心です。無理のない範囲で「飲む・食べる」を続けて、元気に夏を過ごしましょう。				

* 施設行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。