

藤の木学園 2024年 8月 こんだてひょう

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁(なす) 千草焼き(ひじき) 味付けのりT 昼基 豚丼 小松菜とはるさめのスープ 間 牛乳 夕基 ごはん エビチリ 蒸ししゅうまい ほうれんそうとしめじの和えものT	2 朝基 レーズンパン イエローパン ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉のスタミナソテー ビーンズサラダ(チーズ) 夕基 ごはん あじのフライ 水菜の昆布あえ なすのそぼろ煮	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 切り干し大根のはりはり漬け 納豆F 昼基 冷やし中華(ごま) 炒り豆腐 グレープフルーツ(1/8個) 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー カツカレーライス グリーンサラダ マンゴーヨーグルト	4 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム トマトとツナのサラダ 牛乳T 昼基 パイナップル チキンライス 付け合わせ じゃがいものクリームスープ 夕基 ごはん 赤魚の塩焼き 小松菜ごま和え けんちん汁
5 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) きんぴらごぼう 昼基 非常食訓練 非常食 アルファ米 非常食 牛丼 非常食 ポテトツナサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまマヨ和え オレンジゼリー	6 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) じゃこ炒め 昼基 麦ごはん(100)T さばの変わり焼き オクラのごまあえ 切り干し大根のさっぱりサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T ミートグラタン(ポテト)T レタスとりんごのサラダ ほうれん草のクリームスープ	7 朝基 シュガーバターコッパ ウィンナーと野菜のソテー 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豆腐グラタンF フレンチサラダ 夕基 ごはん 回鍋肉F きゅうりとわかめの酢の物 ワンタン風スープ	8 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・小松菜) 厚焼き卵 のりの佃煮 昼基 ぶっかけカラフルそうめん 厚揚げのしょうが炒め グレープゼリー 間 牛乳 夕基 ごはん いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和え(添) 大根と水菜の和風サラダF	9 朝基 ロールパン2個T リンゴジャム 切り干し大根のツナマヨサラダ 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のごまダレソテー 海草サラダ 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグF 付け合わせ 南瓜の田舎スープ	10 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 納豆F ブロッコリーと人参のごまマヨ 昼基 ごはん たらのオーロラソース焼き 大根の煮物 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー 海鮮あんかけ塩焼きそば わかめの中華スープ みかんヨーグルト	11 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも缶詰(黄桃) 昼基 ジャージャーうどん 青菜と揚げのナムルT 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ(祝用) フライドポテト シーザーサラダ バナナヨーグルト
12 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)T 高野の卵としじT 昼基 ごはん ゴーヤチャンプルー 蒸焼き餃子 間 牛乳 夕基 ごはん 魚のチーズムニエル もやしとニラのソテー 春雨の酢のもの	13 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ)T 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 親子丼F けんちん汁 マンゴーヨーグルト 間 牛乳 夕基 ごはん 牛肉と夏野菜のトマト煮 ごぼうのサラダ りんごゼリー	14 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ 炒り卵と野菜の炒めもの 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 夕基 ごはん かれのい煮付け ブロッコリーごま和え 南瓜のそぼろあんかけ	15 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 肉じゃがF ブロッコリーのごまマヨ和え 間 牛乳 夕基 行事メニュー 麦ごはん(100)T すいとん 筑前煮F ほうれん草のお浸し	16 朝基 レーズンパン イエローパン 肉だんごと麦のスープT 牛乳 パイナップル 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲンサイのナムル 夕基 ごはん えび玉 小松菜おひたし 紅白なますT	17 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 納豆F 煮浸し(ほうれん草・あげ) 昼基 ごはん カレイの唐揚げ野菜あんかけ マカロニサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 五目チャーハン 蒸焼きしゅうまい ブロッコリーのごま和え 春雨スープ	18 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム じゃがバターコーン 牛乳(普通牛乳) パイナップル 昼基 ロールパン(30g) スパゲッティミートソースT 夕基 コールスローサラダ ごはん 夏野菜のスタミナ炒め パンプキンサラダ ヨーグルト(いちご)
19 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚T ニラ玉スープF ヨーグルト	20 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 竹輪の卵としじ 昼基 ごはん チャプチェ チョレギサラダ(水菜) 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根のツナマヨサラダ 煮浸し(青菜・厚揚げ)T	21 朝基 チョコツイストパン かぼちゃのクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ 昼基 ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのかにかま和え キャベツとにんじんの生姜炒め フルーツポンチ(牛乳寒天入り) 夕基 ごはん トンテキ えのきとほうれん草のバター醤油ソテー かに風味サラダ	22 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) 鮭そぼろ 昼基 ごはん 肉じゃがF ブロッコリーのごまマヨ和え 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ホキニ色天丼 きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 ももヨーグルト	23 朝基 ロールパン マーガリン ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 エビピラフ イタリアンサラダT わかめスープ 夕基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) ひじきの白和え オレンジゼリー	24 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F 焼きれんこん(カレー) 昼基 豆乳ちゃんぽん ひじきと水菜のサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タッカルビ 切り干し大根のナムル チンゲン菜のスープT	25 朝基 ピザトースト 牛乳T もも 牛丼 のっぺい汁 きゅうりのさっぱりあえ 夕基 ごはん さわらのプロバンス風 中華サラダ グレープフルーツ(1/8個)
26 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 大根とがんもの煮物T 昼基 ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き にんじんラペ マセドアンサラダ	27 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) じゃがいもとピーマンの炒め物 のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F ミネストローネ(コンソメトマト味) 間 牛乳 夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 青菜とひじきのナムル かぼちゃの煮物	28 朝基 黒糖ロールパン チーズ 白菜のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ビビンバ丼F かぼちゃサラダT(チーズ) 中華スープF 夕基 ごはん さわらの西京焼き こふきいも(あおのり) 添 切り干し大根のツナマヨ和え	29 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 高野の卵としじT 昼基 ごはん 肉豆腐 イカと里芋の煮物 間 牛乳 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) トマトとチーズのサラダ	30 朝基 レーズンパン イエローパン チーズ ほうれん草ときのこのソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 八宝菜 スパゲティサラダ 夕基 麦ごはん(100)T ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト(いちご)	31 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) 納豆F しろなの煮びたし ざるうどん コブサラダ すいか 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 さつまいもごはん ししゃもと赤魚のオランダ揚げ 吉野汁F ぶどう	

「なつやすみ」の5つのポイント!!

- 「な」… 生ものの温度管理や、生焼けに注意ししっかり火を通しましょう。
- 「つ」… つめたいものをとりすぎないようにしましょう。
- 「や」… 野菜、旬の夏野菜をたくさん食べましょう。
- 「す」… 水分補給を忘れずに、のどが渇く前に水や麦茶をこまめにとりましょう。
- 「み」… みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



8月15日は終戦記念日です。戦時中の食べ物がない時に食べられていた「すいとん」を味わいながら、食べ物に感謝しましょう。