

令和8年8月献立

	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	・	・	1
朝食	最近暑いが続いていますが、皆さん食事はしっかり摂れていますか？食事を疎かにしていると代謝が悪くなり、熱中症になりやすい体になってしまいます。代謝が悪くなるとうまく発汗することができなくなるため、体内に熱が籠る原因となります。また、食欲がないときはアイスや冷たい飲み物を口にしがちですが、体が冷えると胃腸の働きが悪くなり、さらに食欲が低下するので、冷たい食べ物の摂りすぎには注意しましょう！こまめな水分補給も心がけましょう！						
夕食					夏季閉寮期間 8/15まで		
	2	3	4	5	6	7	8
朝食							
夕食	夏季閉寮期間 8/15まで						
	9	10	11	12	13	14	15
朝食							
夕食	夏季閉寮期間 8/15まで						
	16	17	18	19	20	21	22
朝食		焼き鮭・冷ややっこ ひじきの煮物 ご飯・わかめスープ	野菜炒め・厚揚げの煮物 サラダバー ご飯・コンソメスープ	目玉焼き・茄子の炒め物 オクラの和え物 ご飯・みそ汁	さつま揚げ煮物 小松菜の炒め物 サラダバー・ご飯・みそ汁	ウインナー・目玉焼き ちくわの磯部和え サラダバー・ご飯・みそ汁	ピザトースト スクランブルエッグ サラダバー・ポタージュ
夕食		ハンバーグ・サラダバー きのこソテー ご飯・オニオンスープ	チキンのトマト煮込み ほうれん草バター炒め・サラ ダバー・雑穀ご飯・みそ汁	たらこの冷製スパゲティ タラのワイン蒸し サラダバー・ご飯・スープ	プルコギ・ナムル 海鮮チジミ・サラダバー ご飯・わかめスープ	ハヤシライス サラダバー・果物 ご飯・たまごスープ	餃子・春雨サラダ サラダバー 中華混ぜご飯・中華スープ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食		鶏そぼろ・炒り卵 きんぴらごぼう・小松菜胡麻 和え・ご飯・みそ汁	冷しゃぶ ゆで卵・ツナサラダ・チーズ ご飯・わかめスープ	厚揚げの炒め物 里芋の煮物・ハムと夏野菜の ソテー・ご飯・みそ汁	焼き魚・オムレツ サラダバー・キャベツのお浸し ご飯・みそ汁	ネギダレ鶏・昆布の佃煮 サラダバー 卵かけご飯・みそ汁	たまごサンド・ウインナー サラダバー コンソメスープ
夕食		すき焼き風煮・サラダバー レンコンの和え物・漬物 ご飯・みそ汁	チキンカツ・インゲン胡麻和え 千切りキャベツ・漬物 とうもろこしご飯・かきたま汁	天丼・漬物 きのこあんかけ豆腐 コールスローサラダ・みそ汁	ペペロンチーノ・茄子の 肉そぼろ炒め・サラダバー 果物・ご飯・スープ	夏野菜カレー・トッピング ツナマヨサラダ 水餃子スープ・果物	冷麺・魚の竜田揚げ 根菜の煮物・サラダ・果物
	30	31	・	・	・	・	・
朝食		ロールパン・ジャム・バター ブロッコリーのサラダ ベーコンのスープ					
夕食		豚の生姜焼き 大根の煮物・サラダバー ご飯・みそ汁					