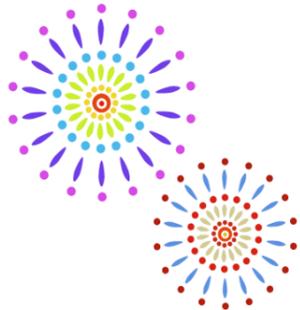


令和5年8月

(前半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 赤だし 香の物	五目ごはん じゃがいものおかか煮 だし巻き卵 もずくの酢の物 みそ汁 フルーツ	五目ごはん じゃがいものおかか煮 だし巻き卵 もずくの酢の物 みそ汁 フルーツ	鮭寿司 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	鮭寿司 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ
6	7	8	9 誕生会	10 誕生会	11	12
	ごはん 鯖の照り焼き かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の照り焼き かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 みそ汁	赤飯 白身魚の塩麴焼き 卵豆腐のあんかけ 吸い物 フルーツ	赤飯 白身魚の塩麴焼き 卵豆腐のあんかけ 吸い物 フルーツ	ゆかりごはん すいとん汁 わかめの酢の物 フルーツ	ゆかりごはん すいとん汁 わかめの酢の物 フルーツ
13	14	15	16	17	18	19
	ごはん 鶏肉の中華焼き ピーマンのおかか和え 冬瓜の中華風スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の中華焼き ピーマンのおかか和え 冬瓜の中華風スープ フルーツ	夏野菜カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料	わかめごはん そうめん 鶏肉の金平糖煮 人参のマリネ フルーツ	わかめごはん そうめん 鶏肉の金平糖煮 人参のマリネ フルーツ	夏野菜カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料

令和5年8月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
	梅ごはん 豚肉の冷しゃぶ じゃが芋の煮物 すまし汁	梅ごはん 豚肉の冷しゃぶ じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 魚の香り揚げ なすの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 香の物	ごはん 魚の香り揚げ なすの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 香の物	パン ラタトゥイユ マカロニサラダ ビシソワーズ フルーツ	パン ラタトゥイユ マカロニサラダ ビシソワーズ フルーツ
27	28	29	30	31		
	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の煮浸し もずくの酢の物 みそ汁 香の物	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の煮浸し もずくの酢の物 みそ汁 香の物	ごはん ささみの味噌カツ 春雨サラダ もずく汁 香の物	ごはん ささみの味噌カツ 春雨サラダ もずく汁 香の物		



いよいよ本格的な夏到来ですね。熱中症を予防するためにエアコンや扇風機を使用し涼しい環境で水分・塩分をしっかりとることが大切です。さらに夏野菜は体を冷やして夏バテを予防する作用がありますので、旬野菜を積極的に食べて、暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。