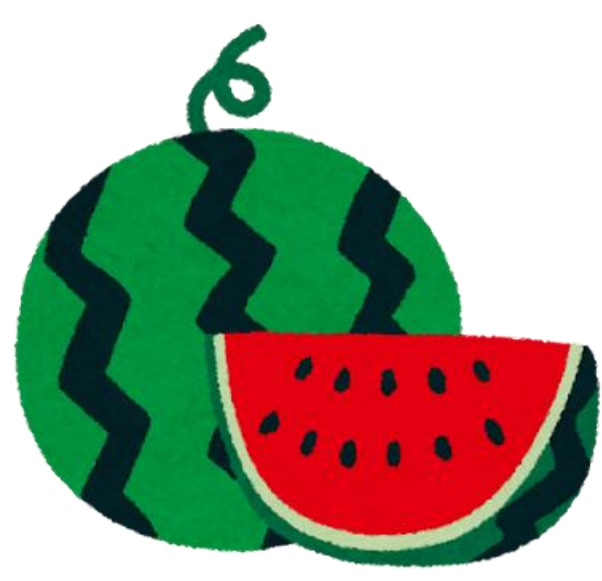
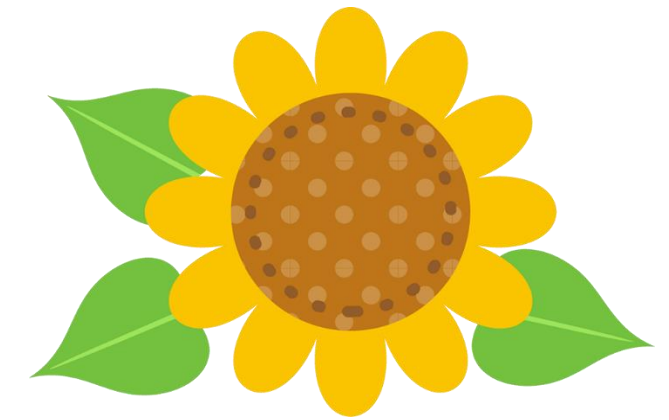




令和8年 8月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
夏を元気に過ごすためのポイント！ からだをつくる たんぱく質をしっかりと 魚・肉・大豆製品・卵などに多く含まれるたんぱく質は、体力維持や疲労回復に役立ちます。 夏野菜で体の調子を整える トマト・きゅうり・ナス・オクラなどの夏野菜は、水分やビタミンミネラルなどの栄養素が豊富で、夏バテや免疫向上に役立ちます。 こまめな水分補給 夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。水や麦茶がおすすめです。					1
					ご飯 酢鶏 厚揚げの生姜じょうゆ ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 フルーツ プリン 653kcal
3	4	5	6	7	8
赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ パウンドケーキ 668kcal	ご飯 鯖の味噌煮 大根の煮物 青菜のごま和え すまし汁 フルーツ 薄皮まんじゅう 635kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の旨煮 いんげんの酢みそ和え すまし汁 フルーツ いちごゼリー 603kcal	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 冷奴 キャベツの昆布和え みそ汁/フルーツ たい焼き 664kcal	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ 水ようかん 667kcal	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の含め煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ チョコパウンドケーキ 702kcal
10	11	12	13	14	15
ご飯 メバルの煮付け ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ みそ汁 フルーツ ケーキ ※573kcal	ご飯 冷やし中華 茄子と あげの煮物 フルーツ ケーキ ※527kcal	ご飯 チキン南蛮 ひじきの炒り煮 ナムル みそ汁 フルーツ ケーキ ※654kcal	ご飯 アジの漬焼 茄子の揚げ煮 ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ ケーキ ※554kcal	助六寿司 冬瓜のくず煮 夏野菜のみそ汁 フルーツ ケーキ ※546kcal	ご飯 豚肉の焼肉炒め 切り干し大根の 炒り煮 モロヘイヤのスープ オレンジゼリー ケーキ ※619kcal
17	18	19	20	21	22
ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 ピーマンのきんぴら 茄子の味噌和え すまし汁/フルーツ コーヒーゼリー 568kcal	三色丼 大学芋 キャベツの沢庵和え みそ汁 フルーツ カステラ 729kcal	ご飯 カレーのレモン漬け ツナとじゃが芋の煮物 キャベツの ごまマヨネーズ和え みそ汁/フルーツ 今川焼 661kcal	ポーク カレーライス コールスローサラダ フルーツ寒天 スイスロール 720kcal	ご飯 豚肉のソース炒め 金時豆煮 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ 酒まんじゅう 688kcal	ご飯 赤魚の煮付け 豆腐の肉みそかけ もやしのごま和え すまし汁 フルーツ 冷やしぜんざい 677kcal
24	25	26	27	28	29
～鳥取県のご当地メニュー～ 大山おこわ アジの香味焼き ほうれん草のお浸し わかめのみそ汁 フルーツ どら焼き 664kcal	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 なす炒り スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ 黒糖まんじゅう 777kcal	ご飯 牛肉と 夏野菜の煮込み 厚焼き玉子 オクラのおかか和え みそ汁/フルーツ カスタードたい焼き 602kcal	ご飯 茹で鶏のバンバンジー さつま芋の煮物 小松菜としめじの和え物 すまし汁 フルーツ おやつ作り ※487kcal	ご飯 エビカツ ポークビーンズ モロヘイヤの磯和え みそ汁 フルーツ レモンケーキ 624kcal	ご飯 お好み焼き 冬瓜のあんかけ きゅうりと わかめの酢の物 みそ汁/フルーツ 抹茶ようかん 663kcal
31	作ってみましょう～26日の献立 ♪夏野菜たっぷり♪牛肉と夏野菜の煮込み(ラタトゥイユ)				
ゆかりご飯 きつねうどん 野菜のてんぷら フルーツ 利休まんじゅう 669kcal	【材料4人分】 牛肉こま切れ肉 100g 茄子 2個 南瓜 150g たまねぎ 1/2個 ピーマン 1個 トマト 1個(100g) 油 大さじ1 調味料…トマトケチャップ 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・砂糖 小さじ1・酒 大さじ1、水…大さじ2 【作り方】 ①茄子は大きめの乱切り、かぼちゃは一口大、たまねぎは縦半分に切って4等分のくし形切り、トマトは湯むきをしくし形切りにします。ピーマンは縦半分に切って4つに切ります。 ②厚手の鍋に、油を入れて熱し、牛肉を炒め、塩こしょうを少々します。茄子、南瓜、たまねぎ、ピーマンの順に炒め合わせ、油が回ったら、トマト、調味料、水を入れて、弱火で時々かき混ぜて煮ます。南瓜がやわらかくなり、煮汁が程よく詰まったら出来上がりです。				

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆