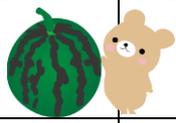


# 8月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

## フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
昼	<p>🍷栄養ーロメモ🍷なぜすいかに塩を振ると甘く感じる？</p> <p>暑い夏に食べるすいかは甘くておいしいですよね♪すいかを食べるときには、塩をかける方も多いのではないのでしょうか？今回はすいかに塩を振るとなぜ甘くなるのかをお話したいと思います。</p> <p>人間は2つの味が存在すると、一方の味が強い場合に、弱い方の味が強い方の味をより強める現象が起きます。この現象を「味の対比効果」と呼びます。すいかに塩を振るとより甘く感じるのは、この対比効果が起きているからなのです。しかし、塩をかけすぎるとしょっぱさばかり感じてしまうので、おいしく食べるには適量が大切です。また、すいかに塩をかけると水分だけでなく塩分も同時に吸収することができるため、夏バテ防止にも一役買っています！</p>				1	2	3
					お赤飯(ごま塩) すまし汁 たらのおろし煮 やわらかきんぴら キウイフルーツ 小松菜のお浸し やわらかおかき(うす塩味)	ごはん わかめスープ 回鍋肉 中華サラダ バナナ ザーサイ プリン	ハヤシライス 和風サラダ ショアorヨーグルト パイナップル オニオンスープ ブチケーキ
ディ1品							
おやつ							
	4	5	6	7	8(立秋)	9	10
昼	ごはん コンソメスープ クリーム&野菜コロッケ カニ風味スパゲッティサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 赤魚の中華蒸し えびとブロッコリーの塩炒め キウイフルーツ	ミックスお好み焼き 中華スープ 青梗菜の中華風おひたし 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ほうれん草の胡麻和え バナナ	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ 焙煎胡麻のごぼうサラダ キウイフルーツ	肉うどん 青菜と人参の辛し和え パイナップル 	ごはん すまし汁 鱈の塩焼き 茄子の田舎煮 巨峰or黄桃
食							
ディ1品		さつま芋の甘煮	ワカメと玉ねぎの酢の物	肉団子と根菜の黒酢ソース	南瓜のそぼろ煮	いんげん豆煮	菜の花のお浸し
おやつ	どら焼き	チーズパバロア シュークリーム	抹茶蒸しパン	クリームチーズとヨーグルトのデザート	ふどうゼリー	アイス	黒糖蒸しケーキ
	11(山の日)	12	13	14	15(終戦記念日)	16	17
昼	ごはん みそ汁 山賊焼き ポテトサラダ 果物	スパゲッティ・ミートソース(粉チーズ) オニオンスープ 青菜のマスタード和え バナナ	夏野菜カレー カッターチーズのサラダ パイナップル 	ごはん きのこスープ 八宝菜 さつま芋と昆布の煮物 キウイフルーツ	そうめん 麻婆なす チンゲン菜の辛し和え すいかor黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとくわいのサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ 巨峰or黄桃
食							
ディ1品		ヨーグルト	温泉卵	茄子の中華ドレッシング	とろーりやわらかたまご	お浸し	ワカメと玉ねぎの酢の物
おやつ	やわらかおかき(のり塩味)	スイートポテト	ココアのムース	やわらかおかき(砂糖醤油味)	行事の和菓子	ミルクプリン	マスケットゼリー
	18	19	20	21	22	23	24
昼	ごはん ロールキャベツのクリームソース 大根サラダ 果物	ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ(レモン) わかめと玉ねぎの酢の物 パイナップル	ごはん みそ汁 魚の照り焼き(鯛) 千草和え バナナ	冷やし中華 焼き餃子 すいかor黄桃 	キーマカレー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 蒸鶏の根菜ごまサラダ キウイフルーツ	オムライス スープ ブロッコリーのサラダ パイナップル
食							
ディ1品		ポテトサラダ	根菜と鶏そぼろの金平	ヤクルト	茄子の中華ドレッシング	さつまいもきんぴら	ジャーマンポテト
おやつ	カステラ	たいやき	コーヒゼリー	おから入りチョコマーブルケーキ	ヨーグルトパバロア(ブルーベリーソース)	やわらかおかき(きな粉味)	アイス
	25	26	27	28	29	30	31
昼	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のお浸し オレンジ 	ミルクパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ 大根サラダ キウイフルーツ ジャガイモのバター炒め	五目炒飯 わかめスープ 湯葉あんかけ バナナ 人参サラダ	ごはん みそ汁 ぶり大根 ひじきの生姜風味和え 巨峰or黄桃 枝豆のだし煮	ごはん すまし汁 鶏肉の旨煮 春菊のごま和え パイナップル 春雨とひき肉の炒め煮	ごはん 鍋汁 豚肉の七味醤油ソテー 茄子の中華ドレッシング オレンジ 南瓜の甘煮	ごはん 中華スープ 厚揚げ酢豚 もやしのナムル バナナ ジャーマンポテト
食							
ディ1品							
おやつ	和菓子(アラカルト)	クリームコンフィ	静岡産のお茶プリン	ブルーベリークリームクレープ	ピーチゼリー	あんドーナッツ	いちごのロールケーキ