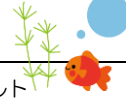
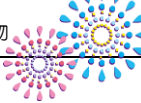




8月の献立

※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

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	お赤飯 (ごま塩)	ごはん	ごはん	ハヤシライス	やきそば	ごはん	ごはん
	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ		中華スープ	オニオンスープ	みそ汁
	鯖の西京焼き	回鍋肉	かぼちゃ＆ 野菜コロッケ	グリーンサラダ	さつまいもサラダ	チーズ入り卵焼き	豚の梅炒め
	やわらかきんぴら	小松菜のきのこ和え	蒸し鶏のサラダ	ジョアorヨーグルト	果物	豆の温サラダ	ほうれん草の胡麻和え
	オレンジ	果物	巨峰or黄桃	キウイフルーツ		パイナップル	バナナ
デザート	おくらとひじきの和え物		カニクリームコロッケ	コンソメスープ	ヤクルト	トマトペンネサラダ	オニオン＆ コールスロー
おやつ	やわらかおかき (砂糖醤油味)	アラカルト	どら焼き	南瓜のプリン	カステラ	マドレーヌ	クリームチーズの ヨーグルトデザート
	8	9	10(山の日)	11	12	13	14
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメスープ	すまし汁	みそ汁	スープ	みそ汁	夏野菜カレー	きのこスープ
	かじきのミレイユ	鯖の味噌煮	山賊焼き	肉団子酢豚	豚肉の生姜焼き		八宝菜
	焙煎胡麻の ごぼうサラダ	ひじきとくわいの サラダ	ポテトサラダ	もやしのナムル	おくらの胡麻和え	カッテージチーズの サラダ	さつま芋と昆布の煮物
	キウイフルーツ	果物	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	パイナップル
デザート	南瓜のそぼろ煮		ほうれん草のお浸し	豆の温サラダ	マカロニサラダ	オニオンスープ	大豆ボールの 野菜あんかけ
おやつ	ふどうゼリー	黒糖蒸しケーキ	季節の和菓子： 山の頂	いちごミルクプリン	スイートポテト	チョコロールケーキ	アイス
	15(終戦記念日)	16	17	18	19	20	21
昼食	そうめん 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
		すまし汁	中華スープ	スープ	すまし汁	みそ汁	中華スープ
	麻婆茄子	鯖のごま味噌焼き	チンジャオロース	チキンの トマトソースかけ	ぶりの照り焼き	鶏肉の唐揚げ	タラの中華風旨煮
	枝豆の和え物	小松菜のきのこ和え	春雨サラダ	フレンチサラダ	千草和え	オクラと ひじきの和え物	さつま芋サラダ
	すいかor黄桃	果物	バナナ	パイナップル	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	バナナ
デザート	南瓜の煮物		大豆ボールの 野菜あんかけ	マカロニと卵のサラダ	ごぼうの 鶏そぼろ和え	エビフライ	ザーサイ
おやつ	季節の和菓子： 夏色あさがお	アラカルト	マスカットゼリー	ココアのムース	たいやき	ミルクプリン	おから入り チョコマブルケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	オムライス
		中華スープ	みそ汁	すまし汁	コンソメスープ	みそ汁	スープ
	キーマカレー	芙蓉蟹	赤魚のとろろ蒸し	鮭の ちゃんちゃん焼き	煮込ハンバーグ	鯖の塩焼き	
	オニオン＆ コールスロー	大根サラダ	蒸し鶏のサラダ	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーのサラダ	おくらの胡麻和え	きのこのマリネ
	オレンジ	果物	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	パイナップル	バナナ	キウイフルーツ
デザート	温泉卵		里芋の煮物	ポテトサラダ	豆の温サラダ	南瓜の甘煮	ジャーマンポテト
おやつ	ヨーグルトババロア	アラカルト	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	プチケーキ	静岡産のお茶プリン	バウムクーヘン
	29	30	31	 🍯栄養🍯 蜂蜜が白く固まるのはなぜ？ 8月3日は、語呂合わせから『はちみつの日』と制定されています♪蜂蜜を買ってしばらくすると、白く固まっていることがありますよね？これは、蜂蜜の結晶化といえます。蜂蜜の主な成分に果糖とブドウ糖があります。果糖よりブドウ糖の占める割合が多い蜂蜜ほど、結晶化しやすいそうです。この結晶化は、蜂蜜の品質が損なわれるわけではありませんので安心してください。白く固まってしまった場合は、少し温めることによって元の状態に戻ります。蜂蜜には、疲労回復効果があるのでぜひ日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？ 			
昼食	ごはん	ごはん	冷やし中華(たれ)				
	すまし汁	鍋汁					
	鶏肉の旨煮	豚肉の七味醤油ソテー	焼売				
	春菊のごま和え	おくらとひじきの和え物	付け合わせ：キャベツ				
デザート	巨峰or黄桃	果物	すいかor黄桃				
	しば漬け		ジョアorヨーグルト				
	ピーチゼリー	あんドーナツ	いちごのロールケーキ				