

ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信



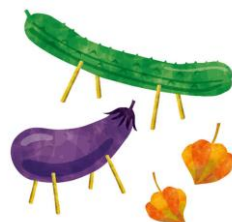
スイカのおいしい季節になりました。
あのしゃくしゃくとした食感、程よく冷えた甘さを思うと
毎日でも食べたいくらいですね。

そんなスイカにも食べ合わせがあるというではありませんか！
そう、ご存じの方も多いかと思いますが、
「スイカと天ぷら」です。

古からの言い伝えで、一緒に食べると消化が悪くなり、お
なかを壊すとか壊さないとか言われています。

天ぷらは油を使って調理するので、消化するまでに時間を
要する料理です。一方スイカは、そのほとんどが水分であ
り、暑い夏に体を冷やす働きがあるとも言われています。
油と水、聞いただけでも仲が悪そうですが、昨今では、ど
ちらも食べ過ぎなければ大丈夫という専門家の見解もあり
ますので、ご安心ください。

そして、今月のゆうあいの郷の行事食では、適量のサクサ
クの天ぷらと程よく冷えたスイカを、皆様に夏の味覚とし
て安心してお楽しみいただけるように、準備を進めて
おります。 参考：リケラボホームページ

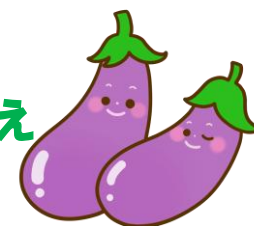


【今月の行事食】

8月13日(木) 「お盆の御献立」



- ・白身魚と夏野菜の天ぷら
- ・茄子のあんかけ
- ・大根と胡瓜の酢味噌和え
- ・ご飯 ・漬物
- ・そうめん汁
- ・すいか



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	土	鶏団子の煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の磯辺揚げ 青梗菜の炒め物 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	大納言ようかん (黒ごま) ほうじ茶	豚肉ととうもろこしの甘辛炒め かぼちゃの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ
2	日	炒り卵 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のレモン風味照り焼き ひじきの煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ 紅茶	麻婆厚揚げ 冬瓜のカニ風味あんかけ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 中華スープ
3	月	竹輪のソテー ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	シーフードカレーライス きのこソテー 豆サラダ 福神漬け フルーツ	オレンジゼリー ほうじ茶	豚肉の生姜焼き風 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
4	火	がんもの煮物 ビーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の味噌漬け焼き ごぼうの甘酢炒め ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	鶏つくね さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁
5	水	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツのおろし煮 鶏レバーのしぐれ煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	シャインマスカットようかん 煎茶	カレイの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁
6	木	ウィンナーと野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 黒豆もやしのビリ辛和え ご飯 すまし汁 漬物	バームクーヘン (チョコ味) コーヒー喫茶	豆腐とシラスのうま煮 シュウマイ ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
7	金	ひじきのそぼろ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ねばねばそば れんこんきんぴら ももゼリー ご飯	吹雪まんじゅう 煎茶	豚肉の香味炒め 麩と野菜の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	土	卵の花 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鰯の南蛮漬け ビーマンソテー 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 青梗菜のわさび和え ご飯 和風スープ
9	日	目玉焼き スナックエンドウのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉とごぼうの煮物 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	白身魚のカレーパン粉焼き ポテトフライ 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ
10	月	竹輪の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	五目うどん 小松菜のソテー ぶどうゼリー ご飯	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし おくら胡麻和え ご飯 味噌汁
11	火	厚揚げの味噌かけ 大根の和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メバルの山椒焼き 里芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え 山菜ご飯 モロヘイヤのかき玉味噌汁	アイスクリーム (バニラ味) ほうじ茶	豚肉と冬瓜の煮物 春雨の炒め物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ
12	水	炒り卵 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き 緑茶	鰯のみぞれあんかけ 南瓜の煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁
13	木	ハムと野菜の洋風煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	《お盆の御献立》 白身魚と夏野菜の天ぷら なすのあんかけ 大根と胡瓜の酢味噌和え ご飯・そうめん汁 漬物・すいか	バームクーヘン コーヒー喫茶	鶏肉の梅煮 ビーマンの炒め物 カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁
14	金	高野豆腐の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の塩だれ炒め 麩と野菜の煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう 煎茶	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 小松菜と鶏むね肉の中華和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	土	スクランブルエッグ 切干大根のボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの蒲焼き さつま揚げの炒め物 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	モカロール ケーキ 紅茶	鶏肉のオニオンソース きのこの和風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 すまし汁
16	日	ウィンナーと野菜のカレー炒め マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ビビンバ丼 なすの土佐煮 ぶどうゼリー 中華スープ 漬物	紅葉まんじゅう ほうじ茶	和風玉子焼き じゃが芋のソテー 冷奴 ご飯 味噌汁
17	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	海鮮と春雨の炒め物 冬瓜のそぼろあん おくらとトマトの中華和え ご飯 和風スープ フルーツヨーグルト	バターケーキ 紅茶	親子煮 れんこんの炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁
18	火	厚揚げの煮物 ビーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 大豆の煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 緑茶	ぶりの漬け焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁
19	水	ハムステーキ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やし中華 茄子の炒め物 人参とチーズのサラダ ご飯	 お誕生日会 ミルクレープ 紅茶	和風ハンバーグ 竹輪の磯辺炒め もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
20	木	目玉焼き おくらピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	豆腐のかに風味あんかけ 豚レバーの炒め物 春雨サラダ ご飯 和風スープ
21	金	ミートボール 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	回鍋肉 切干大根の中華煮 コーヒーゼリー ご飯 中華スープ 漬物	大納言カステラ 煎茶	メバルの照り焼き ミニコロッケ ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	土	がんもの煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮つけ きんぴらごぼう きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	鶏肉の南蛮漬け 冬瓜の味噌かけ 卵豆腐 ご飯 すまし汁
23	日	ジャーマンポテト 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚丼 さつま揚げの炒め物 いちごゼリー 和風スープ 漬物	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	千草焼き 五目豆 オニオンサラダ ご飯 味噌汁
24	月	高野豆腐の煮物 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鯰の焼きびたし 厚揚げの葱ダレ ほうれん草の和え物 梅しそご飯 すまし汁	杏仁豆腐 ほうじ茶	豚肉の山椒焼き 麩と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
25	火	ウィンナーと野菜の洋風煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の塩昆布炒め じゃが芋のツナ煮 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	いか団子の茸あんかけ 小松菜の煮びたし コールスローサラダ ご飯 かきたま汁
26	水	スクランブルエッグ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏団子と春野菜のカレーライス 蓮根の炒め物 おくらサラダ 福神漬け フルーツ (オレンジ)	黒糖まんじゅう 緑茶	鰯のムニエル・バター醤油 ビーマンの和風煮 もやしのナムル ご飯 味噌汁
27	木	いわしつみれの煮物 ひじきとゴボウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	炒り豆腐 かぼちゃの煮物 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	バウンドケーキ コーヒー喫茶	豚肉のみぞれ煮 茄子の生姜あんかけ カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁
28	金	竹輪のソテー わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き 煎茶	白身魚のマヨネーズ焼き いか団子の煮物 大根サラダ ご飯 緑豆とトマトのスープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	土	卯の花 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉うどん ピーマンの炒め物 いちごゼリー ご飯	大納言カステラ (ゆず入り) 煎茶	カレイの香味ソースかけ 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁
30	日	目玉焼き スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の照り焼き 冬瓜のカニ風味あんかけ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	厚揚げとひき肉の味噌炒め 切干大根煮 いんげんのゆかり和え ご飯 すまし汁
31	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー おくらの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華炒め きのこソテー ももゼリー ご飯 中華スープ 漬物	バームクーヘン 紅茶	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 海藻サラダ ご飯 すまし汁