

8月の献立表(令和5年)

2023年度

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  |
|--|--|---|--|---|--|
|  <p><b>8月</b><br/>August</p> | <p>1 豚肉と夏野菜の甘酢炒め<br/>ひじき煮<br/>キャベツと若芽のナムル風<br/>味噌汁<br/>690キロカロリー<br/>おやつ/ドームケーキ(バナナ)</p> | <p>2 鯖のカレームニエル<br/>ピーマンと竹輪の金平<br/>豆腐サラダ<br/>味噌汁<br/>664キロカロリー<br/>おやつ/いちごゼリー</p>                | <p>3 肉団子の酢豚風<br/>青梗菜のソテー<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>769キロカロリー<br/>おやつ/水ようかん</p>              | <p>4 赤魚の煮付け<br/>こんにゃくと筍おおかか炒め<br/>もやしの酢の物<br/>清汁<br/>565キロカロリー<br/>おやつ/ワッフル</p>   | <p>5 豚肉と白菜の煮物<br/>茄子の揚げびたし<br/>ささみときゅうりの塩昆布和え<br/>味噌汁<br/>574キロカロリー<br/>おやつ/プチクレープ</p> |
| <p>7 鰯の照り焼き<br/>れんこんの金平<br/>オクラとツナの和え物<br/>味噌汁<br/>635キロカロリー<br/>おやつ/レアチーズケーキ</p>                            | <p>8 鶏肉と野菜のみぞれ煮<br/>大豆煮<br/>ひじきと胡瓜の中華和え<br/>味噌汁<br/>609キロカロリー<br/>おやつ/グレープゼリー</p>        | <p>9 豚肉と厚揚げの炒め物<br/>小松菜の煮浸し<br/>茶碗蒸し<br/>清汁<br/>668キロカロリー<br/>おやつ/プリン</p>                       | <p>10 鱈の野菜あんかけ<br/>隠元と竹輪の炒め物<br/>白菜の塩昆布和え<br/>味噌汁<br/>578キロカロリー<br/>おやつ/シュークリーム(苺)</p> | <p>11 カレーライス<br/>冬瓜のあんかけ<br/>ヨーグルト和え<br/>味噌汁<br/>807キロカロリー<br/>おやつ/喫茶はりま</p>  | <p>12 肉団子の甘酢煮<br/>ビーフンソテー<br/>青梗菜の胡麻マヨ和え<br/>味噌汁<br/>740キロカロリー<br/>おやつ/ももゼリー</p>       |
| <p>14 ゴーヤチャンプルー<br/>かぼちゃの炊き合わせ<br/>ほうれん草の胡麻和え<br/>味噌汁<br/>629キロカロリー<br/>おやつ/夏祭り</p>                          | <p>15 鯖の塩麹焼き<br/>厚揚げの煮物<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>606キロカロリー<br/>おやつ/夏祭り</p>                   | <p>16 鶏のねぎ塩炒め<br/>里芋の炊き合わせ<br/>青梗菜のナムル<br/>味噌汁<br/>580キロカロリー<br/>おやつ/夏祭り</p>                    | <p>17 柳川風煮<br/>春雨中華風炒め<br/>鯖と胡瓜のマヨ和え<br/>味噌汁<br/>848キロカロリー<br/>おやつ/どらやき</p>            | <p>18 和風麻婆豆腐<br/>小松菜と卵炒め<br/>ひじきのツナマヨ和え<br/>味噌汁<br/>633キロカロリー<br/>おやつ/りんごゼリー</p>  | <p>19 白身魚の生姜煮<br/>蓮根の炒め煮<br/>法蓮草のピーナツ和え<br/>清汁<br/>491キロカロリー<br/>おやつ/チョコレートムース</p>     |
| <p>21 筑前煮<br/>スナップえんどうと卵のソテー<br/>キャベツと大豆のサラダ<br/>味噌汁<br/>654キロカロリー<br/>おやつ/いちごゼリー</p>                        | <p>22 豚肉と青梗菜オイスター炒め<br/>白菜の煮浸し<br/>玉ねぎとハムのサラダ<br/>味噌汁<br/>666キロカロリー<br/>おやつ/抹茶プリン</p>    | <p>23 白身魚のタルタルソース焼き<br/>こんにゃくと筍おおかか炒め<br/>ささみと胡瓜の梅風味サラダ<br/>味噌汁<br/>518キロカロリー<br/>おやつ/紅茶ムース</p> | <p>24 照り焼きチキン<br/>茄子の煮物<br/>大根とオクラの和風サラダ<br/>清汁<br/>753キロカロリー<br/>おやつ/レアチーズケーキ</p>     | <p>25 鰯の南蛮漬け<br/>平天と隠元の炒め煮<br/>青梗菜のサラダ<br/>味噌汁<br/>524キロカロリー<br/>おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>   | <p>26 八宝菜風<br/>隠元のバター醤油炒め<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>616キロカロリー<br/>おやつ/マロンクリームワッフル</p>       |
| <p>28 ハヤシライス<br/>ピーマンと平天の炒め物<br/>隠元のごまポン酢和え<br/>味噌汁<br/>779キロカロリー<br/>おやつ/プチクレープ</p>                         | <p>29 鶏肉と白菜の中華風煮<br/>白滝と竹輪の炒め物<br/>青梗菜の中華和え<br/>清汁<br/>715キロカロリー<br/>おやつ/どらやき</p>        | <p>30 豚肉とピーマンの甘辛炒め<br/>法蓮草のお浸し<br/>オクラ入り梅春雨<br/>味噌汁<br/>633キロカロリー<br/>おやつ/喫茶はりま</p>             | <p>31 鯖の味噌煮<br/>じゃが芋のカレーソテー<br/>切干大根ゴマドレ和え<br/>味噌汁<br/>709キロカロリー<br/>おやつ/プリン</p>       | <p><b>熱中症対策</b><br/>～飲み物以外で食べて水分を摂取できる食材～<br/>                 果物 すいか・みかん・もも・りんごなど<br/>                 おやつ・デザート ゼリー・プリン・ヨーグルトなど<br/>                 野菜 トマト・きゅうりなど<br/>                 食事 スープ・味噌汁・豆腐など<br/>                 しっかり水分を摂って乗り切ってください!!</p> |  |

8月のレクリエーション・行事のお知らせ

| 月曜日   | 火曜日                                 | 水曜日                        | 木曜日                                      | 金曜日  | 土曜日                           |
|---|-------------------------------------|----------------------------|--|--|-------------------------------|
|  <p><b>8月</b></p>   | <p>1 書道<br/>カラオケ<br/>グループリハビリ</p>   | <p>2 カラオケ<br/>グループリハビリ</p> | <p>3 水彩画<br/>グループリハビリ</p>                | <p>4 帯舞い<br/>来演</p>  | <p>5 足マッサージ<br/>グループリハビリ</p>  |
| <p>7 水彩画<br/>カラオケ<br/>グループリハビリ</p>  | <p>8 ハンドベルの会<br/>来園</p>             | <p>9 足マッサージ<br/>音楽療法</p>   | <p>10 ギター&amp;マンドリン<br/>ら・マロン<br/>来演</p> | <p>11 喫茶<br/>はりま</p>   | <p>12 カラオケ<br/>グループリハビリ</p>   |
|  <p><b>夏祭り</b></p> |                                     |                            | <p>← リラックスの日 →<br/>散髪・足湯・マッサージ などなど</p>  |  |                               |
| <p>21 書道<br/>カラオケ<br/>グループリハビリ</p>  | <p>22 紙芝居<br/>おやゆび姫<br/>来演</p>      | <p>23 映画鑑賞</p>             | <p>24 足マッサージ<br/>グループリハビリ</p>            | <p>25 ぽんぽこ一座<br/>来演</p>  | <p>26 顔マッサージ<br/>グループリハビリ</p> |
| <p>28 足マッサージ<br/>音楽療法</p>   | <p>29 水彩画<br/>カラオケ<br/>グループリハビリ</p> | <p>30 喫茶<br/>はりま</p>       | <p>31 映画鑑賞</p>                           |  <p>14日から16日夏祭り開催します!!<br/>播磨デイ名物「たこなしたこ焼き」も焼きますよ!<br/>みんなで楽しく過ごしましょう!!</p> |                               |



| |

|