

8月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
野菜の日  8月31日は野菜の日です。日本人の食生活は、昔に比べて肉料理を食べることが増え、野菜の摂取量が減りました。体に良い野菜をもっと食べてもらいたい。と8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから8月31日に制定されました。 					1 筑前煮 小松菜と卵炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 480 キロカロリー おやつ/ 水ようかん
3 鶏肉と野菜のみぞれ煮 インゲンと竹輪の炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 557 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	4 白身魚のフライ 豆腐とかにかまのとろとろ煮 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁 733 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	5 ブルコギ しろなと平天の煮物 切干大根の酢の物 味噌汁 616 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	6 鯖の塩麹焼き 厚揚げの煮物 キャベツと大豆のサラダ 味噌汁 478 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	7 鶏天の甘酢あんかけ 青梗菜のベーコンの炒め物 オクラのツナ和え 清汁 584 キロカロリー おやつ/ お茶会	8 豆腐の味噌炒め さつま芋のレモン煮 茶碗蒸し 味噌汁 520 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー
10 豚肉と青梗菜のオイスター炒め 切干大根煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁 531 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	11 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め 冬瓜と茄子の炊き合わせ きゅうりとハムのサラダ 味噌汁 491 キロカロリー おやつ/ じゃがいも	12 白身魚の生姜煮 竹輪とピーマンの甘辛炒め 青梗菜のナムル 味噌汁 421 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	13 鶏と里芋の味噌煮 ビーフンソテー 茶碗蒸し 味噌汁 574 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	14 カレーライス 小松菜の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 790 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	15 鯖の塩焼き いんげんのバターソテー キャベツのごまポン酢和え 清汁 445 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ
17 あじの南蛮漬け れんこんとひじきの炒め煮 ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 524 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	18 ハヤシライス 炒り豆腐 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 695 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	19 肉団子のポトフ インゲンのバター醤油炒め ささみときゅうりの梅風味あえ 味噌汁 433 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	20 豚肉と夏野菜の甘酢炒め かぼちゃの炊き合わせ 切干大根のナムル 清汁 589 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	21 白身魚のカレームニエル 平天とインゲンの炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 487 キロカロリー おやつ/ プリン	22 鶏肉のねぎ塩炒め 冬瓜のあんかけ ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 460 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー
24 鶏肉の青じそ香味焼き 高野豆腐の卵とじ 春雨中華サラダ 味噌汁 567 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	25 タラの野菜あんかけ じゃがいものカレーソテー 茶碗蒸し 味噌汁 514 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	26 八宝菜風 茄子の煮浸し ほうれん草のツナマヨ和え 清汁 536 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	27 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁 512 キロカロリー おやつ/ お茶会	28 肉団子の酢豚風 もやしとニラの炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 540 キロカロリー おやつ/ じゃがいも	29 回鍋肉 しろなと竹輪の煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
31 赤魚の照り焼き 金平ごぼう ひじきときゅうりの中華風あえ 味噌汁 499 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	 播磨町デイサービスはお盆も休まず営業しています。 皆様のご利用お待ちしております。 				

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			
8月の予定						8月19日は俳句の日 俳句の楽しさ、奥深さ、季節感の大切さなどを知ってもらい、文化としての魅力を広める日です。園だよりの表面にもご利用者さんから応募していただいた俳句を載せています。毎回ステキな俳句ありがとうございます。新たなご参加也大歓迎です。						1 グループリハビリ	
3 イーグル ダンスサークル		4 たこちゃん 来演		5 カラオケ グループリハビリ		6 カラオケ グループリハビリ		7 お茶会		8 グループリハビリ			
10 納涼カラオケ大会				12		13 フェイスクア 音楽療法		14 なごみの日		15 なごみの日			
17 カラオケ グループリハビリ		18 ら・マロン 来演		19 手芸の日 グループリハビリ		20 書道 グループリハビリ		21 水彩画 グループリハビリ		22 グループリハビリ			
24 フットケア グループリハビリ		25 手芸の日 グループリハビリ		26 フェイスクア 音楽療法		27 お茶会		28 ちぎり絵 グループリハビリ		29 グループリハビリ			
31 書道 グループリハビリ				納涼カラオケ大会 10日～12日までの3日間納涼カラオケ大会を実施します。 皆様の日頃の練習成果を発揮してください!!また、初めてのご参加也大歓迎です。 みんなで盛り上がり暑さを吹き飛ばしましょう!!									