

藤の木学園 2025年 8月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 レーズンパン イエローパン ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鯖のみそ煮 パンキンスープ 夕基 ごはん 牛肉と夏野菜のトマト煮 ごぼうのサラダ グレープフルーツ(1/8個)	2 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 切り干し大根のソース炒め 昼基 冷やし中華(ごま) 炒り豆腐 りんごゼリー 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん あじのフライ 野菜のフライ 梅しそ納豆 味付けのりT	3 朝基 ピザトースト 牛乳T パイナップル(缶詰) チキンライス グリーンサラダT マメストローネ 夕基 誕生日メニュー ごはん ミックスフライ(クリームコロッケ・エビ・イカリソウ) じゃがバタコーン 海そうサラダ 乳酸菌飲料(乳飲料)
4 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) 昼基 高野の卵とじT ごはん 豆腐グラタンF フレンチサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 赤魚の塩焼き 小松菜ごま和え のっぺい汁	5 朝基 ごはん みそ汁(大根・しめじ) キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん 八宝菜 オクラ納豆 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚T コールスローサラダ ももヨーグルト	6 朝基 シュガーバターコッパ チーズ(6p) 牛乳 スープ煮(キャベツ・ウィンナー) 昼基 キウイフルーツ(緑) ごはん ゴーヤチャンプルー くらげの酢の物 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグF 付け合わせ ミネストローネ(コンソメ味)	7 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・小松菜) 厚焼きたまご のり佃煮(製品)T 昼基 焼きうどん 蒸焼き餃子 ヨーグルト 間 牛乳 夕基 ごはん 回鍋肉F モロヘイヤのお浸し 金時豆の甘煮(市販)	8 朝基 ロールパン2個T リンゴジャム ジャーマンポテトF 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のゴマダレソテー 里芋のそぼろあんかけ 夕基 ごはん いわしのかば焼き風 ひじきと大豆の炒め煮 イタリアンサラダT	9 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) スクランブルエッグF ブロッコリーと人参のごまマヨ 昼基 クロワッサン1個 夏野菜スパゲッティ ヨーグルト 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん たらのオーロラソース包み焼き ほうれん草とコーンのソテー 春雨の酢のものT	10 朝基 トースト(2枚) マーガリン マーマレードジャム トマトとツナのサラダ 牛乳T もも缶詰(白桃) 昼基 麦ごはん(100)T キーマカレーF 大根サラダ 夕基 誕生日メニュー ごはん 手作りコロケ(ポテト) 南瓜の田舎スープ 納豆 乳酸菌飲料(乳飲料)
11 朝基 ごはん 味噌汁(さつまいも・油揚げ) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 親子丼F のっぺい汁 マンゴーヨーグルト 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん ミックスフライ(コロッケ・エビ・レモン) わかめスープ マカロニサラダ プリン	12 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) きんぴら(朝) 昼基 ぶっかけカラフルそうめん 厚揚げのしょうが炒め グレープゼリー 間 牛乳 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き ほうれん草のごま和え(添) カボチャマッシュサラダF	13 朝基 ロールパン マーガリン チーズ(6p) 肉だんごと麦のスープ(朝) 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 夕基 ごはん トンテキ えのきとほうれん草のバター醤油ソテー かに風味サラダ	14 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 肉じゃが(牛肉) ブロッコリーのごまマヨ和え 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のフライ タルタルソース 付け合わせ ひじきの白和え	15 朝基 レーズンパン イエローパン 野菜ソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 エビピラフ パンプキンサラダ わかめの中華スープ 行事メニュー 麦ごはん(100)T すいとん 筑前煮F 切り干し大根のはりはり漬け	16 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) ほうれん草と卵のソテー 昼基 ジャーチャーうどん コブサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん カレーの唐揚げ野菜あんかけ スパゲティサラダ オレンジゼリー	17 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム じゃがバタコーン 牛乳(普通牛乳) もも缶詰(黄桃) 昼基 三色丼F 切り干し大根のナムル とうふのすまし汁F 夕基 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め 卵ポテトサラダ ヨーグルト(いちご)
18 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん さわらのプロバンス風 中華サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん ミートグラタン(ポテト) レタスとりんごのサラダ グレープフルーツ	19 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ) 竹輪の卵とじ 昼基 ごはん チャプチェ チョレギサラダ(水菜) 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き れんこんと枝豆サラダ 煮浸し(青菜・厚揚げ)T	20 朝基 チョコツイストパン かぼちゃのクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) チーズ(6p) 昼基 タコライス コーンスープ 間 フルーツポンチ(牛乳寒天入り) 夕基 ごはん えび玉 付け合わせ ポテトサラダ(スチーム)	21 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 鮭そぼろ 昼基 ごはん 麻婆豆腐 キャベツのごま酢 間 牛乳 夕基 ごはん 照り焼きチキン 小松菜ごま和え ブロッコリーのカレーソテー	22 朝基 ロールパン マーガリン ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲンサイのナムル 夕基 ホキニ色天丼 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	23 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) じゃがいもとピーマンの炒め物(少量) 昼基 豆乳ちゃんぽん ひじきと水菜のサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タッカルビ れんこんのきんぴら りんごゼリー	24 朝基 サンドイッチ(ハムチーズ卵) 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 五目チャーハン 蒸焼きしゅうまい 春雨スープ 夕基 ごはん さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜納豆
25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 大根とがんもの煮物 昼基 ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き にんじんラペ マセドアンサラダ	26 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) じゃがいもとピーマンの炒め物 昼基 のり佃煮(製品)T ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F 間 牛乳 夕基 ごはん 南瓜の田舎スープ 牛乳 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 青菜とひじきのナムル ヨーグルト	27 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン チーズ(6p) 白菜のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ビビンバ丼F かぼちゃサラダT(チーズ) 間 中華スープF 夕基 ごはん さわらの西京焼き こぶきいも(あおのり) 添 切り干し大根のツナマヨ和え	28 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 高野の卵とじT 昼基 ごはん 肉豆腐 イカと里芋の煮物 間 牛乳 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) トマトとチーズのサラダ オレンジゼリー	29 朝基 レーズンパン イエローパン チーズ ほうれん草ときのこのソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん かれのい煮付け ブロッコリーごま和え 南瓜のそぼろあんかけ 夕基 夏野菜カレー ツナサラダ ヨーグルト(いちご)	30 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) しろなの煮浸し 納豆 味付けのりT 昼基 ゆかりごはん(小) ジャーチャーうどん 青菜と揚げのナムルT 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん ししゃもと赤魚のオランダ揚げ 吉野汁F ぶどう	31 朝基 ホットドッグ 牛乳T もも缶詰(白桃) 昼基 スタミナ豚丼 わかめスープT ブロッコリーのじゃこ和え 夕基 ごはん 鮭とじゃがいものグラタン 和風サラダ(大根・わか) すいか



8月31日は野菜の日です。 夏バテや熱中症予防のために夏野菜を食べましょう！

夏野菜とは夏に旬を迎え、収穫される野菜のことを言います。脱水症状や熱中症対策、夏バテの疲労回復としてビタミン

A・C、カリウム、リコピン、クエン酸などの栄養素が豊富な

夏野菜を
食べましょう。

はな
やさいの花
あてクイズ

