



# 厨房物語



出不精な私ですが、ねぶた祭りも無い…花火大会も無い…やっぱり寂しい。来年こそは楽しい夏になる事を願うばかりです！それにしても今年は暑い！前髪がうねって仕方ない！これからの時期は寒暖差も激しくなります。朝晩の冷えには気を付けて、日中はこまめに水分補給をして熱中症対策しましょうね♪

## 令和3年8月 デイケア(通所リハビリテーション)予定献立

日	曜	行事	予定献立	おやつ
1	日		お休み	
2	月		ハンバーグのトマトソースがけ・アスパラと魚肉ソーセージの炒め・さつま芋サラダ ヤクルト	ゆめヨーグルト
3	火		赤魚のみりん焼き・かぼちゃの甘煮・ちくわのサラダ・モロヘイヤの和え物	ミルクレープ
4	水		ひき肉のカレー・ブロッコリーのサラダ・黄桃缶・マカロニサラダ	ココアワッフル
5	木		エビカツ・人参しりしり・菜の花のなめ茸和え・ヤクルト	和菓子 花火
6	金		さっぱり蒸し鶏・大根と油揚げの炒め・小松菜の白だし和え・豆と根菜のサラダ	ほうじ茶ロール
7	土		さんまの甘露煮・卵みそ・白菜のゆかり和え・春雨中華サラダ	キウイゼリー
8	日	山の日	お休み	
9	月	振替休日	牛肉の甘辛煮・なすのみそ炒め・塩辛昆布・桃ヨーグルト	杏仁豆腐
10	火		エビピラフ・わかめスープ・コールスローサラダ・みかん缶・かぼちゃサラダ	スイスロール
11	水		白身フライのおろしポン酢・煮豆・ほうれん草の味よし和え・ヤクルト	ブルーベリーケーキ
12	木	選択食	A: 鮭の塩焼き・人参の子和え・もずく酢・パイン缶 B: パン盛り合わせ・エビフライタルタルソース・コンソメスープ・パイン缶	フルーチェ(オレンジ)
13	金		お休み	
14	土		豆腐ステーキ・カニすり身煮・ちんげん菜のごま和え・春雨さっぱりサラダ	かぼちゃプリン
15	日		お休み	
16	月		たらのガーリックパン粉焼き・アスパラのソテー・白菜の梅なめ茸和え・洋梨缶	チップスター
17	火	食命人レシピ	豚肉のマスタード炒め・ゴーヤチャンプルー・オクラと長芋のたらこ和え リンゴジュース	お好みおやつ
18	水		鯖の味噌煮・茶碗蒸し・ちんげん菜のお浸し・ところ天	小豆ホイップロール
19	木		鶏そば・なすの生姜煮・春菊のいそっこ和え・ポテトサラダ	和菓子 レモン
20	金		ほっけの塩焼き・ビーフン炒め・ほうれん草の塩昆布和え・ヤクルト	牛乳かん
21	土		かに玉・ちんげん菜の油炒め・大根のナムル・のり佃煮	ラフランスゼリー
22	日		お休み	
23	月		ハヤシライス・シーザーサラダ・白桃缶・ヤクルト	はちみつマドレーヌ
24	火	選択食	A: 金目鯛のおろしあん・かぼちゃのいとこ煮・ブロッコリーのサラダ・スパゲティサラダ B: パン盛り合わせ・クラムチャウダー・ブロッコリーのサラダ・スパゲティサラダ	フルーチェ(ピーチ)
25	水		カキフライタルタルソース・ちんげん菜のほたてあんかけ カリフラワーのらっきょう酢和え・オレンジジュース	2つのプチシュー
26	木		中華ざる・エビチリ・玉葱となめ茸の和え物・さつま芋サラダ	抹茶ケーキ
27	金		ほっけのみりん焼き・大根のそぼろあんかけ・中華風冷奴・ジョア	スイスロール
28	土		肉じゃが・ブロッコリーの油炒め・白菜のおかか和え・卵豆腐	ブルーベリーゼリー
29	日		お休み	
30	月		バラ焼き・ほたてのみそ煮・長芋の梅和え・ヨーグルト	カスタードロールケーキ
31	火		チーズチキン大葉巻き・マカロニのケチャップ炒め・きゅうりのおかか和え ところ天サラダ	小倉抹茶

※普段は全ての日にみそ汁と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承下さい。