



今年は色々な所で宵宮を開催していましたね♪花火大会、ねぶた祭もコロナ禍になる前と同じくらい賑わいそうでドキドキしています。  
 今年の夏も暑くなりそうですので、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♪  
 一緒に夏を楽しんで行きましょう\*

## 令和5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	火		ハヤシライス・生野菜サラダ・洋なし缶・ヤクルト	わらびもち風
2	水		鯖のおろしソースがけ・ほうれん草とウィンナーの炒め・ケールの味よし和え さつま芋サラダ	水ようかん(抹茶)
3	木		ハンバーグのきのこソース・人参のきんぴら・ちくわサラダ・野菜ジュース	スイスロール
4	金		赤魚西京味噌焼き・しらたきの油炒め・菜の花のなめ茸和え フルーツミックス缶	和菓子 夏空の花
5	土		お休み	
6	日		お休み	
7	月		牛皿・ごぼうの煮物・カリフラワーのナムル・卵の花	リンゴシナモンロール
8	火		ホッケの塩焼き・人参の子和え・めかぶの酢の物・スパゲティサラダ	紅茶のムース
9	水		鶏そば・えびチリソース・チンゲン菜の和え物・たけのこの土佐煮	いちごのショートケーキ
10	木		かに玉のケチャップあんかけ・キャベツの生姜炒め・中華風ところてん・なます	2つのプチシュー
11	金	山の日	たらのガーリックパン粉焼き・金時豆の煮豆・ブロッコリーのピーナツ和え しょうゆ昆布	すいかのゼリー
12	土		お休み	
13	日		お休み	
14	月		舌平目のソテー・かぼちゃの甘煮・菜の花のからし和え ひじきとくわいのサラダ	さつまいもオハギ
15	火		豚肉の塩麹炒め・湯豆腐の梅ソースがけ・人参とえのきの和え物 わらびのお浸し	コーヒーゼリー
16	水	選択食	A:アジフライオロシソース・ホタテとキャベツのバター醤油・スパゲティサラダ・野菜ジュース B:パン盛り合わせ・クラムチャウダー・スパゲティサラダ・野菜ジュース	フルーチェ(ピーチ)
17	木		赤魚の粕漬け・山クラゲのみそ炒め・長芋の梅かつお和え・春雨中華サラダ	牛乳かん
18	金		豚汁・厚焼き玉子・もずく酢(カニカマ)・黄桃缶	スイスロール
19	土		お休み	
20	日		お休み	
21	月		しらす丼・キノコとブロッコリーの油炒め・ナメコのオロシ和え・スナップエンドウのお浸し	和菓子 レモンの香
22	火		メンチカツ・山東菜の炒め・冷奴のゴマダレかけ・かぼちゃサラダ	水ようかん(こしあん)
23	水		ポークカレー・水菜とハンペンのサラダ・パイン缶・湯葉と昆布の彩り和え	ココアワッフル
24	木		エビピラフ・コーンスープ・コールスローサラダ・6品目野菜のごま和え	チョコバナナロールケーキ
25	金		豚肉の生姜焼き・金時豆の煮豆・玉葱となめ茸の和え物・卵の花サラダ	お好みおやつ
26	土		お休み	
27	日		お休み	
28	月	選択食	A:さばの煮付け・キャベツの油炒め・ブロッコリーのサラダ・ジョア(プレーン) B:パン盛り合わせ・マカロニグラタン・ブロッコリーのサラダ・ジョア(プレーン)	フルーチェ(いちご)
29	火		鶏唐揚げの甘酢あんかけ・たけのこの煮物・ケールのドレッシング和え おぐらの湯葉和え	ベアシュークリーム
30	水		中華ざる・かぼちゃのいとこ煮・ツナとセロリのサラダ・ゆず大根甘酢和え	ヨーグルト
31	木		マスのガーリックパン粉焼き・白菜とハムの炒め・かぶの酢味噌和え みかん缶	和玉(栗あん)

※普段は全ての日に汁物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。