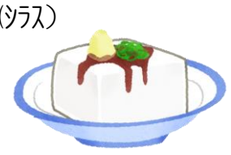
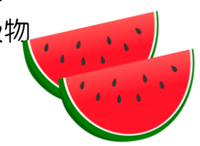
２０２５年０８月　月間献立表（昼食）

（ 湯川デイ ）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
夏バテ予防に必要な栄養素 タンパク質　たんぱく質のおかずをしっかり摂って筋肉疲労を解消！【肉・魚・卵・豆腐等の大豆製品、乳製品】 ビタミンB群　栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーを作る！【豚肉・うなぎ・納豆・豆腐等の大豆製品、枝豆。など】 ミネラル　だるさの解消にはカリウム補給　【果物】夏の体のだるさは汗で失われるカリウム不足も原因のひとつ「果物」は生のまま食べられるのでカリウムを無駄なく取る事ができ水分も含まれているのでおすすめ ビタミンC　疲労回復にはビタミンC補給　【赤ピーマン・黄ピーマン・芽キャベツ・ブロッコリー・菜花・アセロラ・キウイフルーツ レモン・甘柿・いちご） クエン酸　酸味成分のクエン酸で食欲増進＆疲労回復　【オレンジヤレモン等の柑橘類・梅干・酢等】					1日 赤飯 鰆の山椒焼き じゃが芋の煮物 ところ天 赤出汁 洋梨缶 	2日 ごはん えび団子の煮物 茄子の味噌炒め 卵豆腐 吸物 黄桃缶
3日	4日 ごはん 豚肉の塩だれ炒め 大根と竹輪煮 もずく酢 味噌汁 みかん缶	5日 ★夏バテ予防メニュー 冷やし梅とろろそば さっぱりおにぎり 茄子の田楽 キウイ 	6日 ごはん 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き風 高野豆腐含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 吸物 水羊羹 	7日 ごはん 麻婆風春雨 人参シリシリ とろろ芋 中華スープ パイン缶	8日 ごはん キーマカレー 漬物（福神漬） 夏野菜のｶﾗﾌﾙﾏﾘﾈ わかめスープ ヨーグルト	9日 ごはん とんかつ （みぞれソース） ｶﾞﾝﾓﾄﾞｷ煮(人参) ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 味噌汁 黄桃缶
10日 	11日 ごはん 麻婆豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋煮物(ﾁｸﾜ マカロニサラダ 吸物 ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶 	12日 ごはん 親子丼 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（卵） 豚汁 洋梨缶 	13日 冷やしぶっかけうどん 高菜おにぎり 里芋そぼろ煮 オクラの梅肉和え バナナ 	14日 ごはん 白身魚の漬け焼き 南瓜の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ（ｺﾞﾏ） 吸物 杏仁豆腐	15日 ごはん 豚肉のごまだれ炒め れんこん煮物 スパサラ 味噌汁 フルーチェ	16日 ごはん 赤魚の粕漬焼き 大豆ｹﾁｬｯﾌﾟ煮(鶏) ｵｸﾗのごま和え かき卵汁 パイン缶
17日 	18日 ごはん 鰆の柚子味噌焼き ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ煮 ﾎｳﾚﾝ草辛子ｱｴ 吸物 黄桃缶	19日 ごはん 肉野菜炒め 竹輪煮物(ｼﾗｽ) 冷奴 味噌汁 みかん缶 	20日 ★パンメニューの日 パン３種 白身フライ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（卵） 具沢山スープ オレンジ 	21日 エビピラフ 鶏の唐揚げ 胡瓜の中華和え わかめスープ アイス風デザート 	22日 ごはん 太刀魚の蒲焼き 里芋柚子味噌ｶｹ 焼き茄子 吸物 パイン缶	23日 ごはん 蒸し鶏 （香味ソース） 五目豆（角天） マカロニサラダ 吸物 甘夏みかん缶
24日 	25日 ごはん (夏野菜カレー) 漬物（福神漬） 海藻マリネ コンソメスープ ヨーグルト	26日 ごはん チキンカツ （ﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ） ナポリタン ﾎｳﾚﾝ草なめ茸ｱｴ 赤出汁 ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	27日 ごはん 白身魚の葱味噌焼き 白菜の煮浸し 南瓜ｻﾗﾀﾞ 吸物 みかん缶	28日 ごはん ガーリックチキン 里芋の含め煮 酢味噌和え 吸物 黄桃缶	29日 ごはん 牛丼 小松菜白和え ﾐﾆうどん風吸物 スイカ 	30日 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 焼き茄子 味噌汁 おはぎ