8月

| 日 | 曜日 | 主菜 | 副菜 | カロリー | 塩分 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1日 | 土 | ごちそうの日♪ 焼肉定食 (ハラミ・鶏もも) | 野菜の浅漬け<br>中華スープ<br>すいか | カロリー574 | 塩分3.0 |
| 2日 | 日 | ヘレカツカレー | グリーンサラダ<br>福神漬け＆らっきょ<br>フルーツヨーグルト | カロリー660 | 塩分3.2 |
| 3日 | 月 | 鰆の山椒焼き | ゆかりご飯<br>ほうれん草のソテー<br>冷やしおでん<br>オレンジ | カロリー578 | 塩分2.9 |
| 4日 | 火 | タンドリーフィッシュ | ごはん<br>ひき肉と豆腐の炒め物<br>切干大根の青じそ和え<br>コンソメスープ | カロリー431 | 塩分2.1 |
| 5日 | 水 | 鶏つくねのおろししそポン酢 | ごはん<br>南瓜の煮物<br>アスパラの焼き浸し<br>味噌汁 | カロリー564 | 塩分2.4 |
| 6日 | 木 | 冷し月見とろろそば＆いなり寿司 | ほうれん草のなめ茸和え<br>ぶどう | カロリー742 | 塩分2.3 |
| 7日 | 金 | 麻婆茄子 | ごはん<br>えびとチンゲン菜の中華炒め<br>もやしと胡瓜のナムル<br>中華スープ | カロリー540 | 塩分2.7 |
| 8日 | 土 | 豚バラ豆腐 | ごはん<br>茄子としらすのくったり煮<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁 | カロリー668 | 塩分2.9 |
| 9日 | 日 | 鯖の塩焼き | 菜めしごはん<br>白菜の味噌煮<br>オクラとなめこのおかか和え<br>すまし汁 | カロリー467 | 塩分2.8 |
| 10日 | 月 | 出し巻き肉あんかけ | ごはん<br>たたき胡瓜のピリ辛和え<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | カロリー634 | 塩分2.7 |
| 11日 | 火 | 天ぷら盛り合わせ (はも・茄子・南瓜・スナップエンドウ) | ごはん<br>茶碗蒸し<br>ほうれん草の柚子和え<br>赤だし | カロリー609 | 塩分3.5 |
| 12日 | 水 | 白身魚のきのこあんかけ | ごはん<br>一口がんもの含め煮<br>いんげんの白和え<br>冬瓜のスープ | カロリー482 | 塩分1.6 |
| 13日 | 木 | ぶり大根 | ごはん<br>スナップエンドウの玉子とじ<br>キャベツと昆布の和え物<br>味噌汁 | カロリー486 | 塩分3.2 |
| 14日 | 金 | 鴨と白ネギの旨煮 | ごはん<br>金平ごぼう<br>オクラの中華風冷奴<br>味噌汁 | カロリー634 | 塩分2.2 |
| 15日 | 土 | 赤魚の煮付け | ごはん<br>ひじきの炒め煮<br>三色ピーマンのツナ和え<br>すまし汁 | カロリー489 | 塩分2.0 |
| 16日 | 日 | 中華丼 | トマトと胡瓜の中華和え<br>小籠包<br>かき玉スープ | カロリー596 | 塩分2.8 |
| 17日 | 月 | 鯖の塩麹焼き | コーンご飯<br>里芋の柚子煮<br>ブロッコリーと干しえびのポン酢和え<br>味噌汁 | カロリー592 | 塩分3.0 |
| 18日 | 火 | ハヤシライス | 野菜マリネ<br>フルーチェ | カロリー664 | 塩分2.4 |
| 19日 | 水 | ロールサンド (たまご＆ツナ) | 野菜たっぷりポトフ<br>アスパラサラダ<br>ストロベリーババロア | カロリー868 | 塩分3.1 |
| 20日 | 木 | メバルの煮付け | ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>ブロッコリーの土佐酢和え<br>豚汁 | カロリー531 | 塩分2.4 |
| 21日 | 金 | 揚げカレイと夏野菜の甘酢あんかけ | ごはん<br>大根と牛蒡天の煮物<br>小松菜の黒胡麻和え<br>味噌汁 | カロリー639 | 塩分2.9 |


LUNCH　MENU
LUNCH　MENU

8月

| 日付 | 主菜 | 副菜 | カロリー | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 22日 土 | エビマヨ | ごはん<br>トマトとふんわり玉子の中華炒め<br>チンゲン菜の和え物<br>中華スープ | カロリー742 | 塩分2.7 |
| 23日 日 | 牛肉と根菜の煮物 | ごはん<br>さつま芋のきんぴら<br>小松菜の錦糸和え<br>味噌汁 | カロリー696 | 塩分2.4 |
| 24日 月 | サーモンフライ | ごはん<br>さつま芋のレモン煮<br>カイワレと人参のマリネ<br>コーンスープ | カロリー654 | 塩分2.4 |
| 25日 火 | チキン南蛮 | ごはん<br>田舎風煮物<br>ブロッコリーの山葵和え<br>すまし汁 | カロリー687 | 塩分2.5 |
| 26日 水 | ホッケのみりん焼き | 炊き込みご飯<br>さつま揚げの煮物<br>大根の梅和え<br>一口冷やし素麺 | カロリー602 | 塩分2.5 |
| 27日 木 | ハンバーグ<br>～デミグラスソース～ | ごはん<br>コーンとウインナーの炒め物<br>ほうれん草のツナマヨ和え<br>コンソメスープ | カロリー682 | 塩分2.8 |
| 28日 金 | お好み焼き＆塩焼きそば | ごはん<br>ピクルス<br>味噌汁<br>オレンジ | カロリー614 | 塩分2.7 |
| 29日 土 | 春雨入りプルコギ | ごはん<br>海老シューマイ<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>中華スープ | カロリー684 | 塩分2.6 |
| 30日 日 | 冷やし中華 | ミニ酢豚<br>オクラのごま和え<br>杏仁豆腐 | カロリー735 | 塩分2.4 |
| 31日 月 | オムライス<br>～クリームソース～ | コブサラダ<br>オニオンスープ<br>りんごのコンポート | カロリー646 | 塩分2.3 |

夏の暑さが厳しい時期となりました
夢の箱でも水分補給をしっかり行ない、元気に過ごしていただけるように気をつけていきます
今月は"夏バテ予防"をテーマに、あっさり食べられる冷やしメニューや、旬の野菜を使ったメニューをご準備していますので、お楽しみに♪

## 夏野菜を食べましょう！

夏の太陽の光をたっぷり浴びて育った、今が旬の夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています！体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激して消化を助ける働きがあります。
体にやさしくておいしい食材ですので積極的に食べたいですね☻

【夏が旬の野菜】
かぼちゃ・トマト・ピーマン・きゅうり・なす・とうもろこし・おくら・えだまめ・とうがん・ゴーヤ

August
# 8月

ちいきのきずな
夢の箱

LUNCH MENU
SCHEDULE


LUNCH　MENU
LUNCH　MENU