

8月

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 中華スープ 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 福神漬け&らっきょ フルーツヨーグルト
カロリー660	塩分3.2

3日
月

鯖の山椒焼き	ゆかりご飯 ほうれん草のソテー 冷やしおでん 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 ひき肉と豆腐の炒め物 切干大根の青じそ和え コンソメスープ
カロリー431	塩分2.1

5日
水

鶏つくねの おろしそポン酢	ごはん 南瓜の煮物 アスパラの焼き浸し 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 ぶどう
カロリー742	塩分2.3

7日
金

麻婆茄子	ごはん えびとチンゲン菜の中華炒め もやしと胡瓜のナムル 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 茄子としらすのくったり煮 胡瓜の酢の物 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 白菜の味噌煮 オクラとなめこのおかか和え 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 たたき胡瓜のピリ辛和え 白菜の煮浸し 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 茶碗蒸し ほうれん草の柚子和え 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 一口がんもの含め煮 いんげんの白和え 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 スナップエンドウの玉子とし キャベツと昆布の和え物 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 金平ごぼう オクラの中華風冷奴 味噌汁
カロリー634	塩分2.2

15日
土

赤魚の煮付け	ごはん ひじきの炒め煮 三色ピーマンのツナ和え 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 小籠包 かき玉スープ
カロリー596	塩分2.8

17日
月

鯖の塩麴焼き	コーンご飯 里芋の柚子煮 ブロッコリーと干しえびのポン酢和え 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 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 アスパラサラダ 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 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの土佐酢和え 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 大根と牛蒡天の煮物 小松菜の黒胡麻和え 味噌汁
カロリー639	塩分2.9

8月

22日 土	エビマヨ	ごはん トマトとふんわり玉子の中華炒め チンゲン菜の和え物 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 さつま芋のきんぴら 小松菜の錦糸和え 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 さつま芋のレモン煮 カイワレと人参のマリネ 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 田舎風煮物 ブロッコリーの山葵和え 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 さつま揚げの煮物 大根の梅和え 一口冷やし素麺
カロリー602		塩分2.5

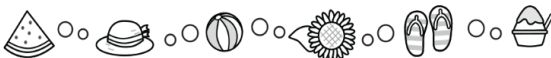
27日 木	ハンバーグ ～デミグラスソース～	ごはん コーンとウインナーの炒め物 ほうれん草のツナマヨ和え コンソメスープ
カロリー682		塩分2.8

28日 金	お好み焼き& 塩焼きそば	ごはん ピクルス 味噌汁 オレンジ
カロリー614		塩分2.7

29日 土	春雨入り ブルコギ	ごはん 海老シューマイ ほうれん草ともやしのナムル 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 オクラのごま和え 杏仁豆腐
カロリー735		塩分2.4

31日 月	オムライス ～クリームソース～	コブサラダ オニオンスープ りんごのコンポート
カロリー646		塩分2.3



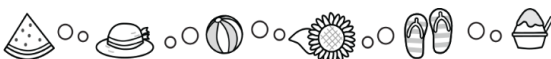
夏の暑さが厳しい時期となりました
夢の箱でも水分補給をしっかり行ない、元気に
過ごしていただけるように気をつけていきます
今月は“夏バテ予防”をテーマに、あっさり食べ
られる冷やしメニューや、旬の野菜を使った
メニューをご準備していますので、お楽しみに♪

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